

Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO Ecuador

Departamento de Sociología y Estudios de Género

Convocatoria 2021 – 2022

Tesina para obtener el título de especialización en Género, Violencia y Derechos
Humanos

El desarrollo de la competencia motriz como eje de la autonomía de mujeres y niñas

Anabel Orbe Padilla

Asesora: Virginia Villamediana

Lectora: Graciela Ramírez

Quito, julio 2022

Dedicatoria

A todas las mujeres y niñas deportistas que con su esfuerzo y dedicación rebasan los límites sociales, se apropian de sus cuerpos y resisten desde el movimiento y la fuerza corporal. A ellas, que rompen estereotipos de género en el deporte y abren caminos a quienes hoy quieren ser como ellas.

Índice de contenido

Resumen	VII
Agradecimientos	VIII
Introducción.....	1
Capítulo 1. Marco Contextual	8
1.1 Historia de inclusión de la mujer en el deporte	8
1.2 Historia de la mujer en el deporte ecuatoriano	10
1.3 El rol de deporte en la lucha por la igualdad de género y la no violencia.....	13
1.3.1 Deporte para el desarrollo y la paz en el alto rendimiento deportivo.....	13
1.3.2 Políticas nacionales e internacionales que promueven la igualdad de género en el deporte.....	17
1.3.3 Juegos Olímpicos Tokio 2020, la revolución y la evolución de las mujeres en el deporte.....	21
Capítulo 2. Marco Teórico.....	24
2.1 Género y deporte	24
2.1.1 Socialización diferencial basada en el género en el deporte	24
2.1.2 Desigualdad y violencia de género en el deporte	28
2.2 Desarrollo de la competencia motriz como principio de autonomía de las mujeres.	31
2.2.1 El desarrollo de la competencia motriz como parte de una ética de autocuidado de las mujeres.....	31
Capítulo 3. Marco Metodológico	37
3.1 El deporte tiene género	37
3.1.1 Familia y escuela, sistemas primordiales para el desarrollo de la competencia motriz en mujeres y niñas.....	37
3.1.2 Visibilidad y difusión del deporte practicado por mujeres.....	42
3.2 El espejismo de la igualdad de género en el deporte.....	44

3.2.1 Principales formas de limitar el desarrollo de la competencia motriz y la autonomía en niñas y mujeres en el Ecuador	45
3.2.1.1 Planes de entrenamiento sin perspectiva de género.....	45
3.2.1.2 Ausencia de programas de prevención de embarazo adolescente	47
3.2.1.3 Insuficientes acciones de prevención de la violencia basada en género en el deporte	48
3.2.1.4 Escasa oportunidad de carrera dual para mujeres.....	51
3.2.1.5 Desigualdad en la adjudicación de recursos materiales y humanos	53
3.2.1.6 Deficiente atención a la salud mental	55
3.2.2 La práctica de deportes colectivos, una nueva forma de habitar el mundo.	58
3.3 Impactos del desarrollo de la competencia motriz y sus limitaciones en mujeres y niñas.....	61
3.3.1 Incidencia de la socialización en el deporte en la autonomía de niñas y mujeres	62
Conclusiones.....	66
Lista de referencias.....	69

Lista de Ilustraciones

Figuras

Figura 1.1 Porcentaje de deportistas mujeres en las ediciones de los Juegos Olímpicos 10

Tablas

Tabla 1. Indicadores explorados a través de la entrevista 6

Tabla 1.1 Interrelación entre el Deporte para el desarrollo y el alto rendimiento deportivo..... 15

Tabla 1.2 Declaración de Brighton más Helsinki sobre la mujer y el deporte 19

Tabla 3.1 Estrategias de implementación de programas de salud mental en instituciones deportivas.....56

Declaración de cesión de derecho de publicación de la tesina

Yo, Anabel Orbe Padilla, autor/a de la tesis titulada “El desarrollo de la competencia motriz como eje de autonomía de las mujeres y niñas”, declaro que la obra es de mi exclusiva autoría, que la he elaborado para obtener el título de especialización, concedido por la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO Ecuador.

Cedo a la FLACSO Ecuador los derechos exclusivos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, bajo la licencia Creative Commons 3.0 Ecuador (CC BY-NC-ND3.0 EC), para que esta universidad la publique en su repositorio institucional, siempre y cuando el objetivo no sea obtener un beneficio económico.

Quito, julio del 2022.

Anabel Orbe Firmado digitalmente por
Anabel Orbe
Fecha: 2022.07.03 08:39:02
4550'

Anabel Orbe Padilla

Resumen

El presente trabajo propone al desarrollo de la competencia motriz en niñas y mujeres como uno de los componentes indispensables en la consecución de la autonomía, por tal motivo el objetivo de esta investigación es analizar cómo la limitación del desarrollo de la competencia motriz de las mujeres impide alcanzar la autonomía impactando en su calidad de vida e incrementando su vulnerabilidad ante diversas formas de violencia y cómo esta dificultad de adquirir la destreza motriz se relaciona con la socialización diferenciada de género en el deporte.

Para conseguir responder la pregunta de investigación se realiza un análisis de la información obtenida de la investigación de campo en la que se realizó entrevistas semi estructuradas a deportistas, entrenadores, personal técnico y dirigentes deportivos de importantes instituciones deportivas especializadas con proyección al alto rendimiento deportivo. Además, se elabora un diario de campo que permite registrar información de la observación del uso de los espacios deportivos durante 4 fines de semana en El Parque La Carolina de la ciudad de Quito. La información recabada permite identificar las diferentes formas de limitar el desarrollo de la competencia motriz de niñas y mujeres desde la infancia en el primer sistema de socialización, la familia, luego se analiza los programas de educación física en la escuela y finalmente se expone una serie de trabas para las deportistas en el camino hacia el alto rendimiento, barreras que impactan de manera significativa su calidad de vida y dificultan su permanencia en el deporte.

El trabajo concluye exponiendo los beneficios del desarrollo de la competencia motriz en niñas y mujeres en la consecución de la autonomía y en la soberanía del cuerpo, la cual se logra con el control de la maquina corporal. También, demuestra la necesidad de implementar políticas de protección en el deporte institucionalizado y la urgencia de incluir el enfoque de género en el deporte como parte de la agenda pública.

Agradecimientos

Agradezco a mi tutora de tesina, por el tiempo dedicado a mi trabajo, por su reconocimiento a mi investigación y sus palabras acertadas que han hecho que este trabajo sea un sueño cumplido.

Agradezco a las instituciones deportivas que me abrieron las puertas y a cada una de las personas entrevistadas, en especial a las deportistas, agradezco su honestidad, que este trabajo sea eco de muchas voces.

Introducción

El adecuado desarrollo de la competencia motriz es de vital importancia para todas las personas, pero es un tema que toma especial relevancia en las mujeres. La destreza motriz va de la mano de la autonomía física, un aspecto fundamental que no se ha tomado en cuenta en el camino a la soberanía del cuerpo. El hecho de que las mujeres encuentren limitaciones en el desarrollo de su competencia motriz las coloca en una posición de desventaja con relación a los hombres, ya que las vuelve dependientes y aún peor impacta de sobremanera su calidad de vida.

La competencia motriz es el conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza en su medio y con los demás, y que con la cual las personas resuelven de manera exitosa los diferentes problemas motrices planteados, tanto en las sesiones de educación física como en su vida cotidiana (Ruiz Pérez 1995). El desarrollo motriz del ser humano debe ser entendido como un componente fundamental para el pleno desarrollo personal, social y profesional, necesario para interactuar con el entorno natural y sociocultural (Hernández 2014).

La competencia motriz se va adquiriendo en los primeros años a través del juego motriz. Los microsistemas de socialización como la familia y la escuela son los responsables de afianzar la práctica físico-deportiva como hábito. En un proceso óptimo de enseñanza o entrenamiento todos los cuerpos pueden ser fuertes, ágiles y resistentes. Pero ¿por qué percibimos que dichas características son de cuerpos masculinos?, ¿por qué el cuerpo de la mujer continúa catalogado como frágil, imposible de alcanzar el nivel motriz de un hombre? “En un medio propicio, las cualidades motrices innatas de una niña tienen las mismas posibilidades de desarrollo, pero sin las condiciones adecuadas medioambientales, educativas y culturales, este desarrollo se ve empobrecido, limitado, castrado” (Pateti 2007, 458).

¿Por qué los cuerpos de los hombres son fuertes y por qué los cuerpos de las mujeres son bellos?, ¿cómo influye esto en nuestra forma de habitar el mundo y en nuestra relación con nosotros/as mismos/as?, pero principalmente ¿cómo estos estereotipos pueden determinar el acceso a la práctica físico-deportiva? La restricción de la maduración motriz de las mujeres niega su libertad de movimiento. La mujer mientras más ajeno perciba su cuerpo, más pasiva, más apegada a esa feminidad revestida de un sentido de inmovilidad, de aceptación, de

continencia; contrario a la masculinidad “conectada con el concepto de penetración y de movimiento” (Rísquez 1997, 26).

En la socialización diferencial de género el juego motriz queda rápidamente obstaculizado para las niñas. “Las familias estimulan a sus hijos a la práctica deportiva mientras que no valoran los beneficios del deporte en las hijas. Todo ello tiene como consecuencia la inferior cantidad y calidad de la práctica motriz de las mujeres” (Fontecha 2016, 67).

La división sexual del trabajo es impuesta desde la infancia, el juego es la principal actividad que les acerca a las niñas al trabajo reproductivo y al espacio privado, las niñas juegan a ser madres con su set de cocina y sus muñecas, cambian pañales, preparan la comida y limpian, mientras que los niños son estimulados para ocupar el espacio público en actividades socialmente reconocidas como el deporte.

En la falta de afición por el deporte, la educación juega un papel preponderante, ya que desde la más tierna infancia aboca a las niñas a considerar que su valía reside en su apariencia física, en el mantenimiento de una imagen impecablemente femenina, lo que es incompatible con la práctica deportiva, a excepción de aquellas actividades físicas que refuerzan la estética de la feminidad. Porque la imagen de una mujer haciendo esfuerzo físico, enfrentándose, sudando o desaliñada, es rechazada socialmente (Fontecha 2016, 76).

Las niñas al querer implicarse en el juego motriz son sancionadas con adjetivos como “marimacho” o “machona” reforzando la masculinización de dichas actividades y provocando el rechazo del ejercicio físico y deporte que hasta hoy perduran en mujeres adultas. De hecho, la mayoría de las mujeres que comienzan en la edad adulta a hacer ejercicio es por motivos estéticos y de salud, no por el gusto por el movimiento, lo que viene a reforzar el control de la mujer a través del sentido de belleza que la sociedad le impone (Fontecha 2012).

La estética es una de las características principales por las que ciertas disciplinas deportivas son exclusivamente practicadas por mujeres, estas actividades que elevan la feminidad al máximo exponente como la gimnasia, la natación sincronizada, el patinaje artístico o la danza clásica exigen altas dosis de sufrimiento porque en este ámbito la belleza también duele y es realmente la estética lo que se valora en un deporte feminizado.

Los deportes colectivos y de combate se muestran idóneos para los hombres, ya que en estas disciplinas el contacto físico, la agresividad deportiva y la competición aparecen como características sobresalientes de la masculinidad. Aquellas mujeres que llegan a practicar

deportes considerados rudos que implican un importante desarrollo de fuerza muscular son masculinizadas a tal punto que se cuestiona su orientación sexual o se duda de su género.

No se ha valorado el juego motriz, el deporte, el gusto por el enfrentamiento lúdico y las relaciones personales, como elementos que residen en el cuerpo en movimiento, y que privar a las mujeres de esta experiencia constituye un perjuicio de la propia identidad y autonomía personales (Fontecha 2016, 72).

La competencia motriz va ligada a las habilidades motrices necesarias para la supervivencia, el hecho de que las mujeres no desarrollen su competencia motriz a plenitud las hace más vulnerables y pone en riesgo su vida.

Se ha dejado de lado el cuerpo de mujer hábil motrizmente. La autonomía física de las mujeres no empieza ni termina en los derechos sexuales y reproductivos, la soberanía de sus cuerpos, lo más personal e intransferible precisa de la autogestión de su cuerpo y para esto se debe incluir el desarrollo de la destreza corporal.

Parte de aprender a gestionar el propio cuerpo tiene que ver con el conocimiento y el control de la maquina corporal a través del fortalecimiento de la competencia motriz como parte fundamental de un desarrollo integral. Lamentablemente la destreza motriz como parte esencial para el empoderamiento de las mujeres no es contemplado desde la perspectiva de género.

La falta de un análisis con perspectiva de género en el deporte de alto rendimiento denota el desconocimiento del poder del deporte élite sobre el resto de la actividad física. Como refiere Fontecha (2016) es necesario poner la lupa de la igualdad en el deporte en vez de rechazarlo o eludirlo. Es importante cambiar la perspectiva sobre el deporte, ya que juega un papel muy poderoso en el mantenimiento de los estereotipos y el reparto de tareas en función de los roles de género; un papel de primer orden en apuntalar o desmantelar el sistema patriarcal y reforzar gran parte de las desigualdades sociales.

Además, la actividad física, el ejercicio y el deporte son excelentes herramientas que aportan a un adecuado estado de salud mental y física, una educación motriz desigual en la formación a lo largo de la vida que no promueva hábitos de vida saludables genera que las mujeres sean más proclives a complicaciones en su salud como hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares o la obesidad, que ya hoy afectan a una proporción cada vez mayor de la población.

Por otro lado, desde el punto de vista económico, invertir en el desarrollo de la competencia motriz de las mujeres supone ahorro en gastos sociales y sanitarios a esto se suma que las personas son más productivas y tienen un mejor desempeño en sus trabajos cuanto mayor es su competencia motriz, ya que muchos ámbitos laborales y profesionales requieren el dominio de una serie de destrezas motrices.

Con lo anteriormente presentado, es claro que en el Ecuador es urgente construir y aplicar políticas públicas que fomenten el desarrollo de la competencia motriz en las niñas y mujeres, políticas que deben formar parte de la Aplicación de la Estrategia de Montevideo para la Implementación de la Agenda Regional de Género en el marco del Desarrollo Sostenible hacia 2030 en donde los logros que atañen a la autonomía de las mujeres y a la igualdad de género solo se han centrado en el acceso a derechos sexuales y reproductivos, dejando por completo de lado la destreza motriz.

Uno de los objetivos establecidos por la ONU en su carta de deporte y Objetivos de Desarrollo del Milenio, postula la importancia de incluir a las niñas en el deporte como mecanismo para fomentar la igualdad.

Objetivo 3: Promover la igualdad entre los sexos y la autonomía de la mujer. El aumento del acceso de las mujeres y las niñas a la educación física y al deporte ayuda a crear confianza y fomenta una integración social más sólida. Hacer que las niñas participen en las actividades deportivas junto con los niños varones puede ayudar a romper con los prejuicios que a menudo contribuyen a la vulnerabilidad social de las mujeres y las niñas. (ONU 2007,5)

Pregunta de investigación

Cómo la limitación del desarrollo de la competencia motriz de las mujeres puede ser un factor central que impide alcanzar la autonomía impactando en su calidad de vida e incrementando su vulnerabilidad ante diversas formas de violencia y cómo esta dificultad de adquirir la destreza motriz se relaciona con la socialización diferenciada de género en el deporte.

Objetivo general

Analizar cómo la limitación del desarrollo de la competencia motriz de las mujeres puede ser un factor central que impide alcanzar la autonomía impactando en su calidad de vida e incrementando su vulnerabilidad ante diversas formas de violencia y cómo esta dificultad de

adquirir la destreza motriz se relaciona con la socialización diferenciada de género en el deporte.

Objetivos específicos

Examinar las principales formas en que se limita el desarrollo de la competencia motriz y se impide alcanzar la autonomía física de las mujeres en Ecuador

Estudiar cómo estas formas de limitar el desarrollo de la competencia motriz se relacionan con la socialización diferenciada en el deporte basada en el género.

Indagar las maneras en que estas limitaciones en el desarrollo de la competencia motriz impactan la calidad de vida de las mujeres e incrementa la vulnerabilidad ante diversas manifestaciones de violencia.

Metodología

A partir de lo expuesto, este trabajo plantea colocar al desarrollo de la competencia motriz como eje de la autonomía de las mujeres, para esto se pretende investigar cómo el desarrollo en las limitaciones de la competencia motriz de las mujeres impide alcanzar la autonomía impactando en su calidad de vida e incrementando su vulnerabilidad ante diversas formas de violencia y cómo esta dificultad de adquirir la destreza motriz se relaciona con la socialización diferenciada de género en el deporte.

Para poder responder a la pregunta de investigación, la metodología escogida es la aplicación de entrevistas a actores relacionados con el ámbito deportivo que ocupen cargos de dirección, coordinación, técnicos y deportistas, entre ellos quienes forman parte del Consejo Consultivo del Ministerio del Deporte, profesionales del Departamento Técnico, dirigentes y entrenadores/as de la Concentración Deportiva de Pichincha y Asociaciones Deportivas, Coordinadores Deportivos del Club Especializado de Alto Rendimiento Independiente del Valle. Como parte de esta investigación, en el proceso de recabar información también se elabora un diario de campo a partir de la observación del uso del espacio y la actividad física y deportiva de mujeres y hombres en el Parque de la Carolina de la ciudad de Quito.

Las preguntas que se formulan en la entrevista parten de indicadores que se centran en las necesidades específicas de las deportistas, atendiendo las diferencias desde varias aristas que componen el desarrollo de la competencia motriz y la práctica deportiva en condiciones

equitativas e igualitarias, por tal motivo estos indicadores permiten una aproximación eficiente a responder a la pregunta de investigación y el cumplimiento de los objetivos propuestos en esta investigación.

Tabla 1. Indicadores explorados a través de la entrevista

Entrevista	Indicadores
Dirigentes	<ul style="list-style-type: none"> - Enfoque de género en el diseño y ejecución de programas de desarrollo del deporte. - Investigación en materia de mujer y deporte - Planes de comunicación específicamente sobre mujer y deporte. - Actividades de concientización de los beneficios del ejercicio físico, la práctica deportiva y estilos de vida saludables en mujeres. - Políticas públicas en materia de mujer y deporte. - Mecanismos de prevención y respuesta a la violencia de género en el deporte. - Acceso a servicios de salud mental
Equipo técnico	<ul style="list-style-type: none"> - Educación física de calidad y acceso a oportunidades de actividad física. - Diferencia del nivel de competencia motriz entre hombres y mujeres. - Adaptación por sexo de los planes de entrenamiento. - Políticas públicas en materia de mujer y deporte. - Igualdad de oportunidades y condiciones en: de participación en todas las disciplinas deportivas, acceso a fondos de programas deportivos, becas, espacio de instalaciones deportivas y residencia. - Principales dificultades que las mujeres y niñas presentan en el camino hacia el alto rendimiento. - Causas de abandono del deporte de las deportistas. - Beneficios de la práctica de deportes colectivos para niñas y mujeres. - Mecanismos de prevención y respuesta a la violencia de género en el deporte. - Acceso a servicios de salud mental
	<ul style="list-style-type: none"> - Principal referente para el inicio de la práctica deportiva. - Percepción de la educación física en escuelas y colegios. - Relación del desarrollo de la competencia motriz con el nivel de autonomía.

Deportistas	<ul style="list-style-type: none"> - Igualdad de condiciones y oportunidades en: procesos de formación deportiva y competencia, acceso a fondos de programas deportivos, becas, el espacio de instalaciones deportivas y residencia - Beneficios o ventajas de desarrollo de la competencia motriz. - Desarrollo de habilidades, competencias y aptitudes a través del deporte. - Oportunidad de carrera dual - Dificultades de las niñas y mujeres deportistas en el camino hacia el alto rendimiento. - Principales causas de abandono del deporte en niñas y mujeres. - Educación sexual integral. - Experiencias de acoso sexual dentro del deporte. - Mecanismos de prevención y respuesta a la violencia de género en el deporte. - Acceso a servicios de salud mental.
-------------	---

Fuente: Trabajo investigativo

Posterior, se hace un análisis de contenido de la información obtenida de las entrevistas, de la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte, La Carta Olímpica, algunos documentos elaborados por el Comité Olímpico Internacional en materia de igualdad de género, la Declaración de Brighton sobre mujer y deporte e investigaciones previas sobre la temática propuesta. Finalmente se expondrán los resultados obtenidos.

Capítulo 1. Marco Contextual

1.1 Historia de inclusión de la mujer en el deporte

Sin duda, la historia de la inclusión de la mujer en el deporte es la historia de la participación de las mujeres en el deporte olímpico. La importancia que tiene ganar una presea olímpica a nivel mundial ha obligado a los países a incluir en sus programas deportivos a las mujeres. No ha sido un camino fácil, las mujeres han tenido, y aún tienen, que superar muchas barreras para convertirse en campeonas olímpicas.

Al remontarnos a la antigua Grecia, en 776 A.C en la ciudad de Olimpia, se descubre que durante mucho tiempo el deporte fue un terreno completamente vetado para la mujer. En los Juegos de Olimpia, la prohibición de participación como deportista y espectadora para la mujer era una norma estricta. Solo las mujeres solteras podían ser parte del público, pero si una mujer casada osaba asistir era castigada con la pena máxima, la muerte. El castigo era tan severo debido a que las competiciones estaban concebidas para hombres atletas que competían desnudos. Sin embargo, José María Sesé (2008) menciona que:

La desnudez es posterior a la prohibición de la asistencia de la mujer y más bien es, al contrario: van desnudos para que se vea que son hombres en todo el sentido pleno de la expresión. No es preciso darle más vueltas: la mujer tenía prohibido ver y participar en los juegos, pese a que se permitía asistir a bárbaros e incluso a esclavos, la mujer lo tenía totalmente prohibido (Sesé 2008, 204).

Debido al interés de las mujeres en practicar el deporte y participar en competencias deportivas, paralelamente a los Juegos de Olimpia que eran para los hombres, se desarrollaron unas competiciones exclusivas para mujeres denominadas Juegos Hereos en honor a la diosa Hera. Estos Juegos también eran realizados cada cuatro años al igual que los Juegos Olímpicos. En esta ceremonia se llevaba a cabo una sola prueba que consistía en una carrera a pie en la que podían participar niñas, adolescentes y mujeres jóvenes. Al finalizar la carrera, las ganadoras eran condecoradas con una corona de olivo, además podían ofrendar estatuas con su inscripción o grabar sus nombres en tablillas que serían incrustadas en las columnas del Templo de Hera, escenario emblemático para los Juegos Olímpicos modernos ya que, es el lugar donde se enciende la llama olímpica que llegará al pebetero del estadio que acoge la edición correspondiente (Jiménez 2015).

La historia nos muestra que el deporte ha sido uno de los ámbitos que más tardíamente ha incluido a la mujer. Para el precursor de los Juegos Olímpicos modernos Pierre Coubertin, la presencia de la mujer en un estadio resultaba antiestética, poco interesante e incorrecta (Avena 2017). Bajo estos argumentos, se opuso fuertemente a la participación de la mujer en el que hoy en día es el evento deportivo más importante del mundo. En la primera edición de los Juegos Olímpicos Modernos en 1896 solo participaron hombres. Pero en 1900, tras las presiones externas ejercidas se da la apertura de participación a mujeres en 2 disciplinas deportivas, tenis y golf, siendo Charlot Cooper de Inglaterra la primera campeona olímpica en la disciplina de tenis (Salcedo 1993).

Las restricciones de participación de las mujeres en el deporte empezaron a ser un motivo para organizarse. La francesa Alice Milliat, luchó por el reconocimiento del deporte practicado por mujeres, fundó el Club Femenino de París en 1915, con el objetivo de promover el deporte entre las mujeres de la ciudad, lo que dio paso en 1917 al establecimiento de la fundación de la “Federación de Sociedades Femeninas de Francia” (Ramírez y Rodríguez 2009).

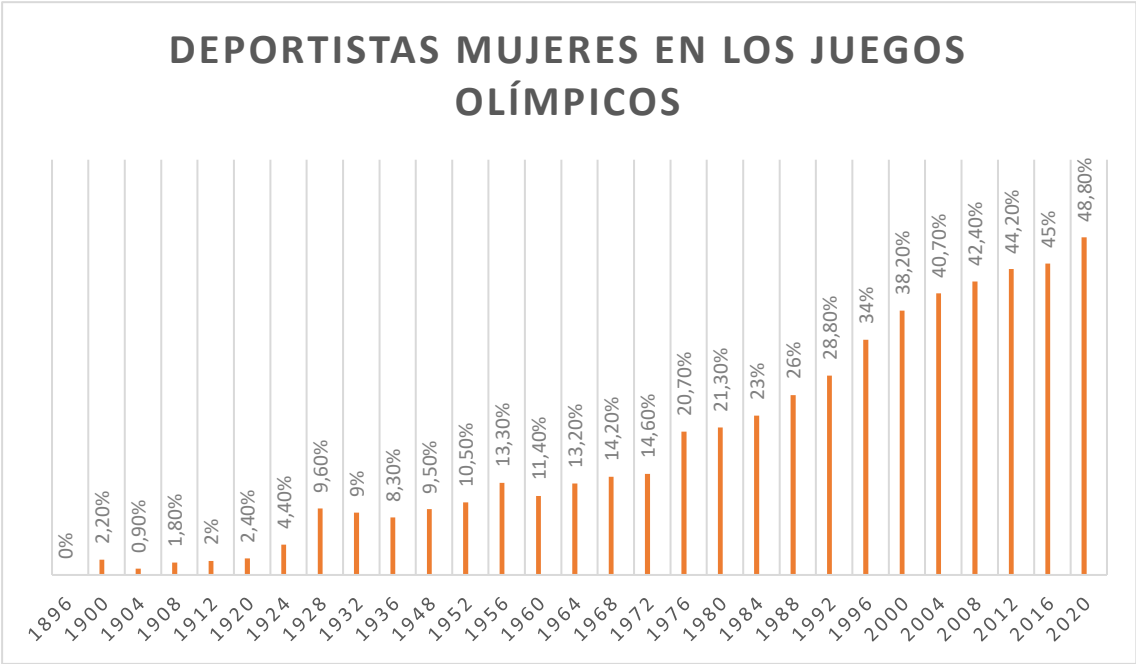
El 31 de octubre de 1921, se creó la Federación Internacional Deportiva Femenina (FSFI), con el apoyo de Estados Unidos, Gran Bretaña, Italia, Checoslovaquia y Francia. Milliat trató de negociar la inclusión de la mujer en el deporte rey, el atletismo. Ante la indiferencia de la Federación Internacional de Atletismo, organiza los primeros Juegos Mundiales Femeninos en el estadio Pershing de París el 20 de abril de 1922, cuatro años después se repitió en Gotemburgo-Suecia, evento que llamo la atención de los organizadores y dirigentes de los Juegos Olímpicos (Ramírez y Rodríguez 2009).

La popularidad que ganaron los Juegos Mundiales Femeninos obligó al Comité Olímpico Internacional (COI) y a la Federación Internacional de Atletismo a firmar un acuerdo con la Federación Deportiva Femenina. Es así como en los JJOO de Amsterdam de 1928 se da la entrada triunfal de las mujeres al atletismo. Por primera vez en la historia las mujeres participan en cinco pruebas: 100 metros planos, 800 metros planos, relevos 4×100, salto de altura y lanzamiento de disco. A partir de este momento, se busca la inclusión de la mujer en todos los deportes olímpicos.

En Barcelona 1992, todavía había 35 países con equipos exclusivamente masculinos. Es apenas en Londres 2012 que por primera vez en la historia de los Juegos Olímpicos todos los

países participantes contaron con la presencia de deportistas mujeres en su delegación olímpica. Otro logro importante, es que en esta edición todas las disciplinas olímpicas y categorías tienen pruebas para mujeres, es con la incorporación del boxeo femenino que las mujeres tienen la oportunidad de competir en los mismos deportes que los hombres.

Figura 1.1 Porcentaje de deportistas mujeres en las ediciones de los Juegos Olímpicos



Fuente: Comité Olímpico Internacional (2021).

Han pasado 121 años desde la primera participación de las mujeres en los Juegos Olímpicos y la paridad de género en este certamen deportivo todavía no es una realidad. Sin embargo, el COI ha realizado significativos esfuerzos para lograr este objetivo, se espera que en París 2024 las mujeres no solo sean quienes representen el 50% del total de deportistas, también se pretende que las delegaciones deportivas de países, en especial del Medio Oriente cuenten con más mujeres en sus equipos olímpicos.

1.2 Historia de la mujer en el deporte ecuatoriano

La primera edición de Juegos Olímpicos (JJO) en el que participó el equipo ecuatoriano fue en París 1924. En esa ocasión, solo acudieron tres atletas a esta cita olímpica. Fue en México 1968 en donde las mujeres ecuatorianas debutaron: asistieron dos tenistas. Ana María Icaza y María Guzmán. Las dos siguientes ediciones de los JJO se vieron marcadas por la ausencia de deportistas mujeres en la delegación ecuatoriana. Tuvieron que pasar 12 años para ver una nueva mujer ecuatoriana en competencia (El Comercio 2016).

En Moscú 1980, fue Nancy Vallecilla que representó al Ecuador en la prueba de 110 metros vallas, luego repitió su actuación en Los Ángeles 1984, en donde también fue acompañada por la deportista Brigitte Morillo que desempeñaba la prueba de equitación (El Comercio 2016).

En Seúl 1988 hubo la presencia de tres mujeres: las atletas Nancy Vallecilla y Liliana Chalá e Inés Margraff ésta última en la disciplina de tiro olímpico (El Comercio 2016).

La delegación olímpica del Ecuador en Barcelona 1992 estuvo conformada por una importante presencia de mujeres en su equipo, las mujeres empezaban a mostrarse en otros deportes y en pruebas que exigen mayor resistencia. Esta edición, destaca la participación de la marchista Miriam Ramón, la judoca María Cangá y la fondista Martha Tenorio, reconocida atleta que estará en el equipo olímpico hasta Sidney 2000 (El Comercio 2016).

Atenas 2004 se convierte en una edición especial en la historia de la inclusión de la mujer ecuatoriana en el deporte, por primera vez la delegación cuenta con un equipo femenino de levantamiento de pesas con Alexandra Escobar, quien se ubicó en séptimo lugar en la competencia olímpica. En Pekín 2008, nuevamente la halterofilista, alcanzó la mejor participación nacional, fue quinta. También se contó con la participación de Carmen Chalá y Diana Maza en judo, Sandra Ruales en atletismo y Carmen Malo en tiro deportivo (El Telégrafo 2016).

En Londres 2012 Elizabeth Bravo se convirtió en la primera ecuatoriana en participar en el triatlón olímpico, mientras que Lissette Antes también debutó en la lucha olímpica (El Comercio 2016).

En este mismo año, en el 2012, se realiza el primer Campeonato Nacional de Fútbol Femenino. A penas, 2 años después en el 2014, el fútbol practicado por mujeres cosecha sus primeros frutos de la mano de su DT Vanessa Arauz, quién consigue la clasificación histórica a un mundial de fútbol femenino.

Para Río 2016 se alcanza un total de 15 deportistas. Neisi Dajomes se une al equipo de levantamiento de pesas. En la prueba reina de velocidad se tiene la representación de Ángela Tenorio y Marisol Landázuri. Samantha Arévalo clasifica en la prueba de aguas abiertas y Estefanía García en judo (El Comercio 2016).

El ciclo olímpico preparatorio para los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 se convierte en un periodo de excepcional actuación para las deportistas ecuatorianas. Desde el 2017 se han obtenido destacados resultados, se han roto marcas e impuesto récords, las deportistas han conseguido preseas doradas, plateadas y de bronce en Juegos Olímpicos Juveniles, Bolivarianos, Odesur, Panamericanos, Mundiales, Grand Slams y Grand Prix Internacionales.

Hoy en día, hablar de las deportistas ecuatorianas, es referirnos al alto rendimiento deportivo, resultado de esto, la delegación olímpica ecuatoriana para Tokio 2020 tuvo un total de 48 deportistas, de los cuales 30 fueron mujeres. En esta edición de JJOO las disciplinas deportivas que por primera vez tuvieron representación de mujeres ecuatorianas fueron BMX, boxeo, golf, tiro con arco y la prueba de relevo 4x100m. Además, Tokio 2020 se convirtió en un hito en la historia de la mujer deportista ecuatoriana, tras la consecución de la medalla de oro y plata en levantamiento de pesas por parte de Neisi Dajomes y Tamara Salazar, medallas que no llegan sin el doble esfuerzo que las mujeres deportistas deben invertir, más cuando se trata de deportes masculinizados.

La historia nos muestra que la inclusión de la mujer en el deporte se ha dado de manera paulatina. Pero, esta inclusión de la mujer en el deporte va más allá de su mera participación, la cual es resultado de grandes esfuerzos por parte de organismos nacionales e internacionales que le apuestan al deporte como una herramienta para alcanzar la igualdad de género; una verdadera participación igualitaria de las mujeres en el deporte requiere de inversión, de un trato no sexista, de un enfoque de género en todos los programas deportivos desde las etapas de iniciación hasta el alto rendimiento. Todavía queda mucho por hacer, aún el deporte practicado por mujeres requiere de la atención respetuosa y el apoyo de los medios de comunicación, de la empresa privada, de las entidades del Estado que trabajan para y en pro del deporte.

Falta promover el deporte igualitario para hombres y mujeres en los hogares, en las escuelas, en los barrios, pero sobre todo es necesario y urgente construir espacios seguros de formación y entrenamiento. Las federaciones, escuelas y clubes deportivos especializados deben ser espacios libres de violencia.

1.3 El rol de deporte en la lucha por la igualdad de género y la no violencia

El deporte desempeña un rol crucial en la sociedad, una de sus principales características es su popularidad, el deporte trasciende fronteras, es una actividad formadora y una potente herramienta para lograr la transformación social.

A lo largo de este apartado se pretende exponer la importancia del deporte para el desarrollo y la paz en el camino hacia el alto rendimiento deportivo. Se destaca la función del deporte en la consecución de la igualdad de género y la necesidad de las instituciones deportivas de adoptar una nueva postura frente a la violencia, con el fin de promover espacios seguros e igualitarios para la formación de sus deportistas.

Se expondrá algunas políticas nacionales e internacionales que han sido creadas para facilitar y garantizar la participación de la mujer en el deporte. Finalmente, se abordará los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 como una edición especial en la cual las voces de las mujeres denunciaron, cuestionaron y revolucionaron el mundo del deporte. Las mujeres dijeron basta a la sexualización de sus cuerpos, basta al menosprecio de sus capacidades físico-deportivas, basta a la masculinización del deporte, basta a la violencia contra ellas.

1.3.1 Deporte para el desarrollo y la paz en el alto rendimiento deportivo.

Hay que recordar que, en la antigua Grecia se realizaba la tregua sagrada o paz olímpica que consistía en el libre tránsito de las personas por los pueblos para llegar a su destino final en Olimpia. Esta tregua se anunciaba tiempo antes y después de la realización de los Juegos Olímpicos y a pesar de que los pueblos tenían conflictos o guerra, estos se detenían para permitir el paso de los y las deportistas y acompañantes a Olimpia.

Durante mucho tiempo se ha considerado que el deporte para el desarrollo y el alto rendimiento no son compatibles, parecen perseguir objetivos diferentes a pesar de tener un mismo origen, el olimpismo.

El Movimiento Olímpico es una de las fuerzas sociológicas más importantes de los siglos XX y XXI enmarca la práctica deportiva en base a tres valores:

- **Excelencia:** Dar lo mejor de sí mismo, es el fortalecimiento mental, espiritual y físico, que el ser humano necesita tanto en el campo de juego como en la vida. No se trata de ganar sino también de participar. Un permanente progreso deportivo y espiritual de

sus virtudes personales dará como resultado el equilibrio fundamental hacia la excelencia, esforzarse para ser y hacer lo mejor en nuestra vida diaria.

- **Amistad:** Construir un mundo pacífico y mejor gracias al deporte, a través de la solidaridad y el espíritu de equipo. Considerar al deporte como un medio para la comprensión mutua entre las personas y los pueblos de todo el mundo. Los Juegos Olímpicos inspiran y convocan a la humanidad a superar las diferencias políticas, económicas, de género, raciales y religiosas y para entablar amistades a pesar de dichas diferencias (Anaya 2013).
- **Respeto:** Respetarse a uno mismo, a nuestro cuerpo, respetar a otros y otras, así como también respetar las normas y regulaciones y el medioambiente. En la actividad deportiva, respeto por el fair play o Juego Limpio y por la lucha contra el doping o cualquier otro comportamiento no ético.

Bajo estos tres valores, el deporte para el desarrollo tiene como fin destacar el papel del deporte en la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible propuestos en la Agenda 2030 que reconocen:

Que el deporte contribuye cada vez más a hacer realidad el desarrollo y la paz promoviendo la tolerancia y el respeto, y que respalda también el empoderamiento de las mujeres y los jóvenes, las personas y las comunidades, así como los objetivos en materia de salud, educación e inclusión social (ONU 2015, 11).

En cuanto al alto rendimiento deportivo, se observa que quienes hacen el deporte de alto rendimiento en el Ecuador han centrado sus esfuerzos en la práctica sistemática y de alta exigencia en las especialidades deportivas, dejando de lado una de las variables determinantes en la práctica deportiva, la variable psicosocial.

La idea de alto rendimiento se relaciona directamente con lo que se considera como un buen estado físico o estado de forma atlética para desarrollar determinadas habilidades. En este caso, el concepto alude a optimizar el aprovechamiento de las capacidades del individuo: coordinación, capacidades condicionales (resistencia, fuerza velocidad) socio afectivas o emocionales, psicosociales, cognitivos y técnicos.

El alto rendimiento deportivo implica un estilo de vida que requiere de disciplina con fuertes compromisos y responsabilidades desde edades tempranas, el mismo que debe ser mantenido durante toda su carrera deportiva. Para que un o una deportista pueda desarrollar todo su

potencial depende de varios factores, como un óptimo estado de salud, condiciones psicosociales y psico-emocionales. Además, es importante señalar que, el contexto sociocultural donde un o una deportista se desarrolla, indefectiblemente condiciona a su persona, en especial los primeros años de vida (Rius y Sant 1995).

Al ser el deporte para el desarrollo y la paz una estrategia de intervención social que se enfoca en el bienestar psicosocial de las personas y las comunidades, dicho enfoque se convierte en un aliado excepcional para los equipos técnicos deportivos que apuestan por los procesos.

Todo lo que se encuentra próximo a los y las deportistas, todo lo que le rodea influye de manera directa, por lo que se considera que el ambiente interviene en cuestiones del tipo sociales, educativas, geográficas y ecológicas que pueden afectar a la persona (Ruiz, 1987). En pocas palabras, el deporte para el desarrollo y el alto rendimiento no son mutuamente excluyentes como se pensaba, al contrario, tienen una estrecha relación.

A continuación, se muestra cómo el deporte para el desarrollo y el alto rendimiento deportivo se interrelacionan:

Tabla 1.1 Interrelación entre el Deporte para el desarrollo y el alto rendimiento deportivo

Deporte para el desarrollo/ODS	Alto Rendimiento deportivo
ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades.	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo multidisciplinario • Asistencia físico-psicológica-emocional desde las etapas de inicio hasta la profesionalización de los y las deportistas. • Visión holística del deportista • Desarrollo y fortalecimiento de la capacidad resiliente de los y las deportistas
ODS 4: Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera dual • Planificación de carrera: proyectos de formación deportivo – académicos. • Educación multicultural e intercultural • Pedagogía del ocio • Educación para la vida • Educación basada en competencias
ODS 5: Lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y las niñas.	<ul style="list-style-type: none"> • Políticas que promuevan la formación, participación y

	<p>competición de mujeres en el deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Igualdad en la inversión de recursos materiales y humanos en la preparación deportiva de hombres y mujeres. • Adaptación de procesos de preparación física y biomecánica en el entrenamiento para mujeres. • Participación de las mujeres en todas las disciplinas deportivas. • Plan de prevención contra la violencia basada en género. • Protocolos de intervención en casos de violencia basada en género. • Códigos de conducta.
<p>ODS 11 Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escenarios deportivos adaptados al deporte paraolímpico. • Código de conducta contra la violencia en escenarios deportivos. • Fair play
<p>ODS 16 Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gestión de la diversidad adaptada a procesos de entrenamiento y competencia deportiva. • Gestión de conflicto adaptada a procesos de entrenamiento y competencia deportiva.

Fuente: Trabajo Investigativo

La filosofía de alto rendimiento es clara al postular que su estructura está diseñada no solo para formar deportistas que rompan sus propias marcas, también pretende construir personas que puedan afrontar las exigencias de la vida extradeportiva, seres humanos comprometidos con la paz y la igualdad en todos los escenarios de su vida, tal como lo enuncia el olimpismo.

La sociedad influye de forma directa en la vida del sujeto-deportista, no solo por el simple hecho de pertenecer a esta, sino por cómo se perfilan políticas económicas, de igualdad y educativas que de alguna manera le van a permitir o no, ingresar en un proyecto deportivo a largo plazo. Los países que cuentan con recursos y políticas destinados a incluir a este grupo social generan la posibilidad de aumentar el número de deportistas.

Durante muchos años organismos internacionales han venido elaborando pactos entre naciones con el objetivo de exhortar a los países miembros a crear políticas y mecanismos que faciliten el acceso de las mujeres a la participación en el deporte. Por tal motivo, en el

siguiente apartado se hace un recorrido de políticas nacionales e internacionales que buscan garantizar el derecho de todos y todas a ser parte de actividades culturales y deportivas.

1.3.2 Políticas nacionales e internacionales que promueven la igualdad de género en el deporte.

El artículo 7 del texto constitucional¹ establece la obligación del Estado de formular y ejecutar políticas para alcanzar la igualdad entre mujeres y hombres, así como deberá incorporar el enfoque de género en planes y programas, y brindará asistencia técnica para su obligatoria aplicación en el sector público.

La Ley Orgánica de Educación Intercultural del Ecuador (2015) establece como uno de sus principios, la Educación en valores:

La educación debe basarse en la transmisión y práctica de valores que promuevan la libertad personal, la democracia, el respeto a los derechos, la responsabilidad, la solidaridad, la tolerancia, el respeto a la diversidad de género, generacional, étnica, social, por identidad de género, condición de migración y creencia religiosa, la equidad, la igualdad y la justicia y la eliminación de toda forma de discriminación (Ley Orgánica de Educación Intercultural 2015, 10).

Además, busca garantizar el derecho de las personas a una educación libre de violencia de género, que promueva la coeducación (Ley Orgánica de Educación Intercultural 2015, 10).

Las instituciones deportivas al ser espacios de aprendizaje quedan sujetas a estos principios y son llamadas a mantener procesos de formación con base en la coeducación. La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación del Ecuador manifiesta: “al Estado le corresponde proteger, promover y coordinar el deporte y la actividad física como actividades para la formación integral del ser humano preservando principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación” (Ley Del Deporte, Educación Física y Recreación 2015).

La UNESCO (1978) en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte en su Artículo primero determina “la práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos” y agrega:

¹ Constitución de la República del Ecuador, 2008.

Cada cual, de conformidad con la tradición deportiva de su país, debe gozar de todas las oportunidades de practicar la educación física y el deporte, de mejorar su condición física y de alcanzar el nivel de realización deportiva correspondiente a sus dones (UNESCO 1978).

En 1979 en La Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) se reconoce la importancia de la participación de las niñas y mujeres en actividades físico-deportivas y se establece obligaciones vinculantes para los Estados parte concernientes a la eliminación de la discriminación contra las mujeres y las niñas en los deportes y la educación física:

El Artículo 10 insta a todos los Estados parte a adoptar todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer, a fin de asegurarle la igualdad de derechos con el hombre en la esfera de la educación, incluidas las mismas oportunidades para participar activamente en el deporte.

El Artículo 13 menciona que los Estados parte adoptarán todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer en otras esferas de la vida económica y social a fin de asegurar, en condiciones de igualdad entre hombres y mujeres, los mismos derechos, en particular. El derecho a participar en actividades de esparcimiento, deportes y en todos los aspectos de la vida cultural.

La Plataforma de Acción de Beijing, aprobada por la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer en 1995, da recomendaciones importantes de políticas sobre las mujeres, la igualdad entre los géneros y el deporte, las mismas que tienen como objetivo abrir espacios de recreación y deporte que puedan ser aprovechados por niñas y mujeres de todas las edades. Las principales recomendaciones son:

- Provisión de servicios accesibles de recreo y deporte por las instituciones de enseñanza.
- Establecer y fortalecer programas que tengan en cuenta las cuestiones de género en las instituciones de enseñanza y comunitarias.
- La creación y el apoyo de programas en el sistema de educación, en el lugar de trabajo y en la comunidad a fin de generar oportunidades de participación en el deporte y la actividad física.

En 1999 La Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer, principal órgano normativo mundial en materia de igualdad entre los géneros evaluó los progresos realizados

en la ejecución de la Plataforma de Acción de Beijing referentes el campo del deporte y la actividad física.

En las conclusiones convenidas sobre las mujeres y la salud, la Comisión instó a los gobiernos, al sistema de las Naciones Unidas y a la sociedad civil a alentar a las mujeres a que practiquen deportes y lleven a cabo actividades recreativas habituales que promuevan la salud, el bienestar y el estado físico de la mujer durante todo su ciclo de vida, y a garantizar que las mujeres gocen de igualdad de oportunidades en la práctica de deportes, en la utilización de las instalaciones deportivas y en su participación en competiciones (ONU 2010, 81).

El Comité Olímpico Internacional (COI) como máximo ente en el deporte también ha realizado un importante esfuerzo, en la segunda Conferencia Mundial sobre Mujer y Deporte del Comité Olímpico Internacional en el 2000 se instaura la resolución que insta al COI, los gobiernos y las organizaciones internacionales, incluido el sistema de las Naciones Unidas:

Emprender una variedad de estrategias y medidas Instar a la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer a reconocer la importancia de la actividad física y el deporte para el desarrollo de las mujeres y las niñas en todas las etapas de su vida. Aplicar políticas de acoso sexual, incluidos los códigos de conducta (ONU 2007, 8).

Como medio para conseguir los objetivos más amplios de educación, salud y derechos humanos de las mujeres. en la Segunda Conferencia Mundial del Grupo de Trabajo Internacional Mujeres y Deportes el foco de trabajo fue perfeccionar la Declaración de Brighton:

Tabla 1.2 Declaración de Brighton más Helsinki sobre la mujer y el deporte

La Declaración de Brighton más Helsinki sobre la mujer y el deporte (2014) exhorta a lo siguiente:
<ul style="list-style-type: none">• Equidad e igualdad en la sociedad y en el deporte.• Instalaciones deportivas que satisfagan las necesidades de las mujeres.• Escuelas y deporte juvenil.• Desarrollo de la participación.• Deporte de alto rendimiento.• Incremento del número de mujeres en puestos de entrenador, consejeros y decidor en el deporte.

- Programas de educación, entrenamiento y desarrollo dirigidos a la igualdad entre los géneros.
- Información e investigación sobre las mujeres y el deporte.
- Asignación de recursos a las deportistas y a los programas femeninos.
- Incorporación de la promoción de la igualdad entre los géneros y el ejercicio compartido de buenas prácticas a las políticas y los programas gubernamentales y no gubernamentales sobre la mujer y el deporte.

Fuente: Grupo de Trabajo Internacional Mujeres y Deportes (2014).

El Comité Olímpico Internacional solicitó en 1994 enmendar la Carta Olímpica con el fin de incluir de manera explícita la necesidad de acción en materia de mujer y deporte. La Carta actual, aprobada en 2004, ya recoge ese aspecto, y afirma que una de las funciones del Comité es “estimular y apoyar la promoción de las mujeres en el deporte, a todos los niveles y en todas las estructuras, con objeto de llevar a la práctica el principio de igualdad entre el hombre y la mujer” (COI 2004, 11).

En el año 2004 la Asamblea General aprobó la resolución 58/5 “El deporte como medio de promover la educación, la salud, el desarrollo y la paz”, en el queda asentado el deporte como un recurso importante para fomentar la igualdad entre los géneros y promover una cultura de paz.

La resolución invita a los gobiernos, a las Naciones Unidas, a los organismos especializados, cuando corresponda, y a las instituciones relacionadas con el deporte a trabajar colectivamente para que el deporte y la educación física ofrezcan oportunidades de solidaridad y cooperación a fin de no sólo fomentar una cultura de paz e igualdad social y de género, sino también de propiciar el diálogo y la armonía (ONU 2003).

Pocos años más tarde en el 2006, por primera vez la Asamblea General hizo un llamado a los Estados Miembros, a que llevarán a cabo programas de deporte que fomenten no sólo la igualdad entre los géneros sino también el empoderamiento de las mujeres.

Después de más de un siglo de intentar alcanzar la igualdad de género en el deporte, implementado una serie de políticas, los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 se transforma en una importante vitrina para las mujeres, ellas, las deportistas son quienes se tomaron la

competencia demostrando gran fortaleza física, empoderamiento sobre sus cuerpos y dejando un claro mensaje, la destreza motriz y la autonomía física son prácticas emancipadoras.

1.3.3 Juegos Olímpicos Tokio 2020, la revolución y la evolución de las mujeres en el deporte.

El deporte espectáculo por medio de sus competencias deportivas más populares han realizado un arduo trabajo al destacar la fortaleza de los hombres y la belleza de las mujeres, este trato diferencial y sexista ha provocado el menosprecio por la competencia motriz de las mujeres y sexualización de sus cuerpos.

Las imágenes de las deportistas son degradantes y estereotipadas, y este es uno de los temas más preocupantes por su relevancia en el retroceso de los derechos de las mujeres y, concretamente, por la utilización de las deportistas como reclamo sexual, empaña la participación de las deportistas.

En el Campeonato de Europa de Balonmano de Playa celebrado en el mes de julio del 2021, previo a los JJOO de Tokio, el equipo de balonmano femenino de Noruega fue multado por la Federación Internacional de Balonmano por competir con un pantalón corto en lugar del bikini que exige el reglamento.

El reglamento de la Federación Internacional de Balonmano de Playa (2014, 131) establece que:

Los atletas masculinos deben llevar pantalones cortos, los pantalones cortos de los jugadores, si no es demasiado holgada, pero pueden ser más largos deben permanecer 10 centímetros por encima de la rótula. Las atletas femeninas deben usar bikini con un ajuste estrecho y cortar en un ángulo hacia arriba hacia la parte superior de la pierna. La anchura lateral debe ser de un máximo de 10 centímetros.

Este hecho polémico volvió a tomar fuerza en los Juegos Olímpicos de Tokio cuando bajo el lema “atractivo deportivo, no atractivo sexual” el equipo alemán de mujeres de gimnasia artística decidió vestir un maillot de cuerpo entero cubriendo sus piernas hasta los tobillos, iniciativa que fue apoyada por la Federación Alemana de Gimnasia. Las deportistas manifestaron que competían con este atuendo, porque era más cómodo para ellas, enfatizaron que la vestimenta deportiva no debería ser impuesta y si de libre elección.

La decisión del equipo alemán puso sobre la mesa, no solo el problema de la sexualización y cosificación del cuerpo de las mujeres deportistas también trasluce cómo todavía en pleno siglo XXI las mujeres no tienen derecho a decidir sobre sus cuerpos y como estos encarna la opresión. El estilo de ropa deportiva que se les obliga a utilizar a las deportistas obedece a la satisfacción de la mirada masculina, ésta es una de las razones por las cuales se habla del espejismo de la igualdad en el deporte.

La aclamada gimnasta Simone Biles también se unió a la revolución de las mujeres al poner en debate la importancia de la salud mental en las y los deportistas después de su inesperado retiro de los Juegos Olímpicos de Tokio, Biles dijo:

Tengo que concentrarme en mi salud mental. Simplemente creo que la salud mental es más importante en los deportes en este momento. Tenemos que proteger nuestras mentes y nuestros cuerpos, y no solo salir y hacer lo que el mundo quiere que hagamos (BBC News Mundo 2021).

La gimnasta mencionó que ya no sentía el mismo nivel de confianza en sí misma, lo que se traduce en la afectación de la variable psicológica de autoconfianza que juega un papel importante en la competencia.

Simone Biles ha sido una de las voces denunciantes en el ámbito del deporte y sus palabras toman relevancia cuando habla de salud mental, no solo por la dura historia de vida que tiene, también porque años atrás fue objeto de la violencia machista, ella fue duramente criticada por su cuerpo. Además, es una de las sobrevivientes de abuso sexual por parte de Larry Nassar, el ex médico del equipo nacional de gimnasia de los Estados Unidos, incidente que afectó su rendimiento deportivo, incluso, Simone Biles llegó a manifestar que no quería volver a poner un pie en el gimnasio, tuvo que acudir al psicólogo y realizar un proceso psicoterapéutico que le ayudó a afrontar las secuelas que le dejó la violencia vivida (Brockes 2019).

Pero la revolución de las mujeres en los Juegos Olímpicos de Tokio no paró, la competencia motriz de ellas fue su mejor arma para romper estereotipos. El mundo puso los ojos sobre las potentes zancadas de la venezolana Yulimar Rojas que rompieron el récord del mundo en triple salto, la resistencia de la australiana Ariane Titmus que puso su nombre en el récord olímpico de los 200m estilo libre, la velocidad de las atletas jamaicanas Elaine Thompson-Herah, Shelly-Ann Fraser-Pryce y Shericka Jackson que lograron el 1, 2, 3 en la prueba reina

del atletismo, los 100m planos, la fortaleza de la ecuatoriana Neisi Dajomes al levantar 263 kilos en el levantamiento de pesas, la destreza técnica de la gimnasta brasileña Rebeca Andrade.

El rendimiento deportivo de estas mujeres le enseñó al mundo que los límites no son naturales, sino sociales, que una justa inversión y una adecuada intervención deportiva dan sus frutos, pero que esto no se puede lograr si no se atiende de manera urgente el androcentrismo, la desigualdad y la violencia contra ellas que existe en sus procesos de formación y en sus espacios de entrenamiento que por supuesto deberían ser espacios seguros.

Capítulo 2. Marco Teórico

2.1 Género y deporte

En los siguientes apartados se enfocarán en explicar cómo el género es una condición social que influye en la socialización del deporte y cómo esto determina el desarrollo de la competencia motriz de las mujeres y niñas. Nos detendremos a evidenciar cómo esto impacta de forma negativa la calidad de vida de las mujeres y las expone a la desigualdad y violencia por razón de género, siendo su autonomía física una de las instancias más afectadas, que como efecto dominó influye en su desarrollo psicosocial.

2.1.1 Socialización diferencial basada en el género en el deporte

La socialización diferencial de género comienza desde antes de nacer, Lacan (2005) menciona que todo niño y niña tiene un lugar en el imaginario de los padres, es desde este registro donde los deseos y las expectativas se entrelazan y quedan capturados en el deseo de la cultura. No es casual que la pareja fantasee con sus futuros hijos e hijas asignando significantes ligados a estereotipos, “el significante no reconoce la propiedad privada, no es que sea de alguien; cruza, circula, atraviesa generaciones, traspasa lo individual, lo grupal y lo social” (Rodulfo 2001, 24).

La socialización diferencial de género se basa en la construcción de la identidad desde la internalización de mandatos sociales impartido en un principio por nuestros referentes significativos, consiste en el aprendizaje de pautas de comportamiento social ligadas a estereotipos femeninos y masculinos que son interiorizadas y que determina el rol que deben desempeñar las personas.

Las expectativas frente al comportamiento de hombres y mujeres aparecen determinadas por la condición sexual de las personas, el sexo biológico marca las interacciones y los estímulos, es así como el padre y la madre preparan un espacio acorde para el niño o niña, basándose en imágenes naturalizadas de lo femenino y lo masculino que constituyen el ideal social, provocando el entrapamiento de los imaginarios de género en categorías con pretensión de “realidad natural”. Estas categorías reducen el comportamiento de las personas según sus rasgos puramente sexuales, lo que termina por impedir una libre elección, otros desarrollos e interpretaciones (García 2004, 8).

Desde el psicoanálisis el sujeto se encuentra precedido por el lenguaje y su construcción es por efecto de la palabra. La pasividad de la mujer se empieza a designar desde el

lenguaje. Una niña es linda, dulce, tierna y frágil, mientras que un niño es fuerte, grande y vivaz. A su vez, este discurso predetermina la relación del niño o la niña con su cuerpo, ella desde la estética, él desde la fortaleza corporal.

La naturalización de estos ideales de género necesita un constante refuerzo, los juguetes y la vestimenta son herramientas que consolidan el orden social asignado por el sexo. El rol pasivo de las mujeres se lo introduce desde el juego, observamos que las niñas se relacionan con la actividad lúdica desde el ejercicio del cuidado y del servicio, se les educa para ser madres y amas de casa, un ejemplo de esto son los juguetes que se escogen para las niñas, los muñecos bebé y el set de cocina. Por otro lado, los niños se involucran rápidamente con el juego motriz, la pelota y los automóviles son un claro ejemplo del rol activo asignado.

Fontecha (2016) postula que uno de los primeros obstáculos que tienen las niñas al acercarse al juego motor es la vestimenta, los vestidos y el calzado limitan su libertad de movimiento, se las viste para que se vean bonitas no para que se sientan cómodas. Por otro lado, a los niños los habituamos al calzado y la ropa que les permite conocer el mundo de mejor manera.

El ambiente próximo determina potenciales conductas, la familia es quien determina este primer y fundamental entorno, es aquí donde debe gestarse la motivación y el interés por la actividad física y la práctica deportiva. Las fuerzas motivacionales son generadas por el ambiente que está inmerso.

Una persona es afectada con inmediatez a través de los hechos de su ambiente próximo, las actividades que practican los demás con esta persona o en su presencia. La intervención activa en lo que otros hacen, sobre todo los otros y otras significantes o el simple hecho de observarlos, con frecuencia inspiran a un niño o niña a hacer actividades por su cuenta.

Lamentablemente se observa que en la mayoría de los hogares las niñas no tienen referentes deportivos cercanos, las niñas crecen viendo a su madre en casa y creen que ese es su lugar en el mundo.

Las investigaciones realizadas evidencian lo siguiente:

- Los hábitos de los familiares más cercanos, así como el de los amigos y amigas, mantienen una estrecha relación con la participación deportiva femenina (Greendorfer y Lewko, 1978; Wold y Anderssen, 1992).

- Las niñas y adolescentes están muy influenciadas por la práctica deportiva que llevan o llevaron a cabo un modelo femenino significativo como la hermana mayor y la madre (Lewko y Ewing, 1980; McPherson et al., 1989; García Ferrando, 1993).
- Las niñas y adolescentes con padres y madres que muestran una valoración positiva hacia las actividades físico-deportivas tienen mayores posibilidades de involucrarse en las mismas (Greendorfer, 1983; Higginson, 1985 y Smith 1979).

McPherson y Brown definen la socialización en el deporte como “el proceso por el cual las personas aprenden habilidades, rasgos, actitudes, normas y conocimiento asociado a la manifestación de ciertos roles sociales presentes o anticipados” (1988, 267). Estos autores afirman que una persona que se vea expuesta a ambientes sociales donde reciba influencias que recompensen la actividad física y el deporte, tendrá la oportunidad de aprender habilidades físicas, implicarse en actividades físicas o deportivas, o adoptar un estilo de vida activo, de lo contrario, será muy difícil su implicación en estas actividades.

El proceso de socialización en el deporte se da desde tres ejes: la socialización hacia el deporte, la socialización a través del deporte y la socialización fuera del deporte. La socialización hacia el deporte se refiere a las influencias psicológicas y sociales que establecen la atracción inicial de una persona hacia el deporte.

Se destacan una serie de factores que configuran e influyen en el proceso de aprendizaje social por el que pasan las personas que participan en el deporte. Estos tres factores hacen referencia a: los atributos físicos y psicológicos de los que se inician en la práctica deportiva; el apoyo, el ánimo y las recompensas que reciben y por último los diversos sistemas sociales como la familia, escuela, amigos y comunidad en los que los principiantes desarrollan valores y orientaciones personales (Kenyon y McPherson, 1973).

La influencia ejercida por los otros y otras significativos y la importancia de los diversos sistemas sociales en el proceso de socialización en el deporte varían con el género. Según Musitu (1988) y otros autores, entre el padre y la madre es él quien está más predispuesto a establecer diferencias de género, incluso ejerce una mayor presión en lo concerniente a las conductas que se consideran más acordes con las mujeres y hombres. Escartí (1994) encuentra que la diferencia es más notable al comparar el tiempo que

el padre y la madre les dedican a las actividades lúdicas, siendo el padre quien mayor interés muestra hacia los juegos físicos y sociales.

Las expectativas y creencias de la familia pueden condicionar la práctica deportiva. El apoyo que aporta la familia es crucial tanto en las edades de iniciación como en carreras deportivas consolidadas.

Acercándonos a otro de los sistemas de socialización, el ambiente escolar también aparece como un contexto relevante para los niños, niñas y adolescentes, especialmente en la práctica física y deportiva, en la que el profesor o profesora de educación física figura como agente principal. Un estudio realizado por Seagoe (1970), la escuela aparece como el entorno principal a la hora de determinar los patrones de juego, sin embargo, marca una serie de diferencias entre los juegos de niñas y niños, siendo los de las primeras de tipo más cooperativo, mientras que en los niños se fomentan más los juegos colectivos competitivos.

La escuela como reproductora de los modos y hábitos de una sociedad remite al mantenimiento de un imaginario social, acerca del cuerpo de la mujer, que restringe el desarrollo de sus capacidades motrices. Las carencias y pobreza motrices que la escuela contribuye a establecer en las niñas limitan sus posibilidades de alcanzar niveles de madurez motriz acorde con las exigencias del currículo en grados más avanzados de escolaridad, al tiempo que obstaculizan la configuración de una corporeidad fecunda para sí, en cualquier ámbito de la vida (Pateti 2007, 4).

Las percepciones que se derivan de las experiencias vividas en el contexto escolar, y más concretamente en las clases de educación física, se relacionan muy significativamente con la participación físico-deportiva femenina (Martens, 1978; Fox, 1988 y Duncan, 1993).

Blández (2007, 18) y otros autores mencionan que “los estereotipos de género relacionados con la actividad física y el deporte siguen estando muy presentes en los niveles de Educación Primaria y Secundaria”, en las cuales se destacan ciertas actividades físico-deportivas específicas de género, a los hombres se los vincula con actividades de fuerza, riesgo y rapidez a las mujeres con actividades de ritmo, expresión y coordinación.

Las niñas crecen como seres inferiores, que son invisibles en el mundo del deporte. Las niñas merecen una alfabetización motriz básica, unos hábitos estables y saludables de actividad física desde la primera infancia, de lo contrario, les negamos la posibilidad de esa fuente de

bienestar que puede ser el movimiento, así como limitamos su desarrollo como personas hábiles lo que va en detrimento de su autonomía e identidad personales (Fontecha 2016, 72).

Al percibir que el deporte no es para las mujeres, la importancia que toma este a nivel social es mínimo, muestra de esto es la desigualdad en los procesos de formación deportiva, procesos en los que no se excluye a la violencia basada en género. En el siguiente apartado abordaremos algunas expresiones de desigualdad y violencia contra las mujeres en el deporte.

2.1.2 Desigualdad y violencia de género en el deporte

Conocemos que los beneficios de la práctica físico-deportiva son muchos, entre los más desatacados a nivel social y en pro de las mujeres se encuentra la igualdad entre los géneros y el empoderamiento, pero el documento de ONU Mujeres, igualdad de géneros y deporte (2007) manifiesta que estos efectos positivos del deporte se ven obstaculizados debido a la discriminación por motivos de género en todas las esferas y en todos los niveles del deporte y la actividad física, aún sostenida por los estereotipos que siguen existiendo en torno a la capacidad física y el papel social de las mujeres.

“Resulta sustantiva la comprensión del carácter histórico de las relaciones entre los géneros como relaciones jerárquicas, asimétricas, de poder” (García 2008, 4). El origen de la violencia contra la mujer es de naturaleza estructural y está basada en el género. El sistema patriarcal en el cual se erige la sociedad, parte de un conjunto de ideas, prejuicios, estereotipos, símbolos, costumbres que colocan en una posición de dominio al género masculino y en una posición de sumisión y opresión al género femenino, este es el origen de la desigualdad. “El lugar que la mujer y el hombre ocupan en la sociedad depende de factores políticos, económicos, culturales, sociales, religiosos, ideológicos y ambientales que la cultura, la sociedad y la comunidad pueden cambiar” (ONU 2010, 2).

No cabe duda de que el campo del deporte ha sido una de las áreas que más desigualdad presenta, a pesar de los avances en la inclusión de las mujeres en la práctica, formación y competición deportiva, lamentablemente la violencia continúa vigente.

Matilde Fontecha (2017) expresa que las instituciones deportivas “atentan contra los derechos humanos de las deportistas, a través de prácticas antiguas y normalizadas como el acoso y abuso sexual o de otras de nuevo cuño como la lesbofobia o la utilización de su cuerpo como reclamo sexual.”

A nivel regional la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra la Mujer (1994) estipula que deberá entenderse como violencia contra la mujer toda acción y conducta, basada en su género que cause muerte, daño o sufrimiento, físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito privado como en el ámbito público, es decir dentro del hogar o en cualquier relación interpersonal, en la comunidad o que sea perpetrada o tolerada por el Estado o sus agentes, dondequiera que ocurra (OEA, 3).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia sexual como:

Todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo (OMS 2013, 2).

La violencia sexual contra las mujeres es un abuso basado en el género. El sistema patriarcal de dominación masculina facilita que se perpetúe la violencia sexual como resultado del estatus de poder proporcionado a los hombres sobre las mujeres.

“El deporte se constituye en una “escuela de virilidad” y de difusión de valores masculinos, lo que conlleva a situaciones de desigualdad y violencia hacia las mujeres y personas LGBTI, manteniendo su subordinación absoluta al género masculino.” (El Telégrafo 2020) Por lo tanto la inclusión de la mujer en este campo puede no solo despertar resistencias, también mecanismos, la mayoría de veces violentos para castigarlas por alejarse de su rol y espacio social.

“El riesgo de violencia y acoso puede radicar en la resistencia masculina a que se rompan las barreras específicas entre los géneros y en la reafirmación de la independencia de las mujeres; asimismo, puede deberse a la participación de las mujeres en ámbitos deportivos considerados como masculinos” (ONU Mujeres 2007, 31).

Lamentablemente el acoso, el abuso y la violencia sexual en el ámbito deportivo es un secreto a voces que muchos deportista hombres y mujeres viven a lo largo de su formación deportiva que no excluye a los y las deportistas de alto rendimiento. Las denuncias al respecto son solo un pequeño porcentaje de una realidad deplorable que se disfraza con oro.

En 2007, el Comité Olímpico Internacional hizo pública una Declaración de Consenso en la que afirmaba:

[...] tanto el acoso como el abuso sexual se producen en cualquier deporte y a cualquier nivel, y parece ser que con mayor frecuencia en el deporte de élite. Los miembros del entorno del atleta que ocupan puestos de poder y autoridad suelen ser los principales autores, aunque los compañeros de los atletas también suelen identificarse como autores y normalmente son con más frecuencia personas del sexo masculino que del sexo femenino. [...] La investigación demuestra que el acoso y abusos sexuales en el deporte pueden afectar de forma grave y negativa a la salud física y psicológica del atleta, dando lugar a una reducción del rendimiento y provocando la marginación del atleta. La información clínica indica que las enfermedades psicosomáticas, la ansiedad, la depresión, el abuso de sustancias, las autolesiones y los suicidios son algunas de las graves consecuencias para la salud.

Pero existen otro tipo de desigualdades en el deporte que se han normalizado e incluso han llegado a ser justificadas. El escaso apoyo técnico, económico y mediático del deporte practicado por mujeres deja sin oportunidades de crecer profesionalmente a las deportistas.

Desafortunadamente el alto rendimiento significa el doble de esfuerzo para las mujeres en comparación a los hombres. Martín-Horcajo (2006) señala que las mujeres tienen mayores problemas que los hombres para dedicarse al mundo del deporte ya que en la sociedad existe falta de reconocimiento de su esfuerzo y valía. Sin duda, los estereotipos y actitudes sexistas repercuten en una menor participación de las mujeres en el mundo del deporte (Pelegrín et al., 2012).

La carente perspectiva de género deja en evidencia otra forma expresión de la desigualdad. El diseño y la ejecución de programas deportivos de entrenamiento y formación no cuentan con un enfoque de género, esto origina que no se tome en consideración las diferencias y variables fisiológicas, psicológicas y sociales de mujeres y hombres, lo que provoca en una desatención en las necesidades particulares de niñas y mujeres.

La CEDAW cuando aborda el tema de la discriminación por motivos de género pone de manifiesto en la definición de discriminación contenida en el artículo 1 que cualquier distinción, exclusión o restricción que tenga por objeto o por resultado reducir o anular el reconocimiento, el disfrute o el ejercicio por las mujeres de sus derechos humanos y libertades fundamentales constituye discriminación, incluso cuando no sea en forma

intencional. De esto se desprendería que el trato idéntico o neutro de la mujer y el hombre podría constituir discriminación contra la mujer cuando tuviera como resultado o efecto privarla del ejercicio de un derecho al no haberse tenido en cuenta la desventaja y la desigualdad preexistentes por motivos de género (ONU 2010, 2).

Los dirigentes parecen no interesarse en las evidentes desigualdades, la visión de algunos dirigentes y técnicos se centra en un solo objetivo, el resultado, lo que no solo aleja al deporte del alto rendimiento, sino que además los y las deportistas son cosificadas y definidos a partir de sus victorias, esto solo provoca un ambiente de extrema violencia al cuerpo en pro de los resultados.

Las consecuencias de la violencia de género van desde el abandono de la práctica deportiva de las atletas hasta secuelas psicológicas profundas que marcan la vida de las deportistas. Lo que es más grave aún, es que sus agresores parecen gozar de una perversa inmunidad. Las denuncias de las y los deportistas llegan cuando alcanzan una carrera deportiva respetada por sus logros, solo así su voz es escuchada.

2.2 Desarrollo de la competencia motriz como principio de autonomía de las mujeres.

“Las niñas y las mujeres estamos perdidas a menos que nos animemos a pensar positivamente sobre nuestros cuerpos, nuestra sexualidad y la significación de la actividad física para nuestro bienestar y para nuestra capacidad de afirmarnos en cualquier situación o ambiente en que nos encontremos, como vehículo potencial para reducir la opresión de los hombres sobre las mujeres” (Scraton 1995, 118).

2.2.1 El desarrollo de la competencia motriz como parte de una ética de autocuidado de las mujeres.

A nivel conceptual el desarrollo motor ha sido definido por Gallahue y otros autores (2011) como un proceso de cambio permanente en el comportamiento motor de la persona que se da a lo largo de su vida y que es provocado por la interacción de tres componentes: las características biológicas propias de la persona, los requisitos de la tarea motriz y las condiciones del entorno.

Es fundamental tener en cuenta que el desarrollo motor se debe contemplar desde una óptica social y ecológica, por ello es importante identificar los patrones culturales que influyen en el desarrollo de la competencia motriz (Wade y Whiting, 1986). Desde este enfoque ecológico “la coordinación y el control motor se basan en la relación entre las limitaciones ambientales

y las limitaciones del propio practicante. Subrayan la relación entre el individuo, el entorno y la tarea” (Urrutia 2014, 76).

Durante el proceso de desarrollo motor que se gesta principalmente en la infancia es de gran importancia las posibilidades y opciones de práctica que se tienen y se ofrecen a los niños y niñas puesto que condicionaran motrizmente al individuo, obteniendo así una mayor o menor competencia motriz.

Ruiz Pérez (1995) define como competencia motriz al conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza en su medio y con los demás, y que las personas resuelven de manera exitosa los diferentes problemas motrices planteados, tanto en las sesiones de educación física como en su vida cotidiana.

La definición de competencia motriz nos permite comprender que el desarrollo motriz del ser humano debe ser entendida como un componente fundamental para el pleno desarrollo personal, social y profesional, necesaria para interactuar con el entorno natural y sociocultural (Hernández, 2014).

La restricción de la maduración motriz de las mujeres niega su libertad de movimiento. La mujer mientras más ajeno perciba su cuerpo, más pasiva, más apegada a esa feminidad revestida de un sentido de inmovilidad, de aceptación, de continencia; contrario a la masculinidad “conectada con el concepto de penetración y de movimiento” (Rísquez, 1997, 26).

Desde la infancia mujeres y hombres, manifiestan las mismas capacidades motrices; esto no está mediado por factores culturales sino fisiológicos. Sin embargo, se observa una diferencia en la competencia motriz de mujeres y hombres. “En un medio propicio, las cualidades motrices innatas de una niña tienen las mismas posibilidades de desarrollo, pero sin las condiciones adecuadas medioambientales, educativas y culturales, este desarrollo se ve empobrecido, limitado, castrado” (Pateti 2007, 458).

La práctica deportiva supone una serie de ventajas físicas, psíquicas y sociales para la mayoría de las personas. En la medida en que las mujeres realicen estas actividades en menor cuantía que los hombres, claramente estarán en desventaja a esos tres niveles y esa desventaja es acumulable a través de la historia, hasta el punto de convertirse en algo natural, positivo y aceptado socialmente (Moreno 1999, 2).

Lamentablemente las mujeres son juzgadas y castigadas socialmente, se ha limitado el acceso al desarrollo de la competencia motriz, tras sancionarlas con adjetivos como “marimacho” o “machona” cuando una niña se quiere implicar en el juego motriz, provocando cierto rechazo a las actividades físicas y deportivas que hasta hoy perduran en mujeres adultas.

Otro de los problemas, es que la mujer tiene menos disponibilidad de tiempo libre, por lo general tienen a cargo labores de servicio y cuidado que combinan con otras actividades de generación económica, teniendo una doble jornada de trabajo. La exclusividad del trabajo doméstico delegada a la mujer provoca una sobrecarga que dificulta acceder al deporte recreativo y de ocio. Cuando la madre no está en el hogar, este rol es delegado a su hija, que generalmente es una niña o adolescente que no podrá recrearse o no podrá asistir de manera regular a su formación deportiva, por lo tanto, esto demuestra que la división sexual de trabajo afecta a la práctica deportiva en todas sus etapas, desde la iniciación hasta el alto rendimiento.

La competencia motriz va ligada a las habilidades motrices necesarias para la supervivencia, el hecho de que las mujeres no desarrollen su competencia motriz a plenitud las hace más vulnerables y pone en riesgo su vida.

Una mujer que desarrolla las capacidades del movimiento: la coordinación, la orientación espacio-temporal, el equilibrio, la estructuración del esquema corporal, la fuerza y resistencia musculares, la resistencia cardio-respiratoria, la velocidad, la flexibilidad y la agilidad, es una persona más competente para cualquier situación vital (Fontecha 2016, 63).

La dependencia motriz es claramente lo opuesto a autonomía física, es fundamental partir desde el cuerpo como territorio a conquistar, el deporte puede ser la herramienta para concebir un cuerpo ágil, fuerte, saludable y preparado para cualquier situación vital. No se puede ser soberana de un cuerpo del cual no se conoce todo lo que es capaz de hacer para y por sí mismo.

La participación de las mujeres y las niñas en el deporte pone en tela de juicio tanto la discriminación por motivos de género como los estereotipos basados en el género y, por ende, puede representar un instrumento de promoción de la igualdad entre los géneros y del empoderamiento de las mujeres y las niñas (ONU 2007, 3).

El empoderamiento es un proceso de autoconocimiento, es un camino de liberación, Lagarde (2012) menciona que las mujeres se transforman al incorporar su

experiencia y sus avances como parte de ellas mismas, lo que hace que cambie su subjetividad, ampliando su visión del mundo y de la vida, lo que permite fortalecer sus recursos internos como sus capacidades y habilidades y su incidencia, adquieren seguridad y fortaleza, es decir, un conjunto de poderes vitales generalizados al internalizar su potencia vital. Se empoderan.

Contemplar el desarrollo de las capacidades del movimiento como parte fundamental para el empoderamiento de las mujeres conlleva centrarnos en la actividad física para la autonomía personal, ya que es negligente que no se haya reivindicado la actividad física como instrumento emancipador de las mujeres.

Las inciertas teorías biologicistas han conseguido hacernos creer que ese cuerpo hábil y capaz de realizar esfuerzo físico en las tareas domésticas y agropecuarias, se torna inhábil si la mujer quiere practicar actividad físico-deportiva. ¿Por qué? Porque practicar deporte implica salir de casa, abordar el ámbito público, tomar decisiones, relacionarse, desarrolla la autonomía, incluso, aporta placer (Fontecha 2012, 71).

Sin embargo, aún las mujeres continúan empleando gran parte de su tiempo y energía que emana de su cuerpo en labores de atención y cuidado, porque su presencia y disponibilidad son corporales y están en función de las necesidades de las demás personas. Su destreza motriz ha sido adaptada para ofrecer un movimiento rentable, que sirve para abastecer o satisfacer a los demás, en donde implican su propio cuerpo o sus habilidades corporales para realizar tareas domésticas (Fontecha 2012, 89).

Las pocas o nulas experiencias lúdicas y placenteras ligadas a la actividad física y deporte, la restricción del movimiento en etapas de desarrollo tempranas, la falta de reconocimiento del deporte practicado por mujeres, la escasa difusión y el sexismo que realza la actividad física y el deporte como un medio para verse bien, han obstaculizado el vínculo entre deporte y bienestar.

Es cierto que en la edad adulta se puede empezar con la práctica de actividades físico-deportivas y comprobar que el movimiento aumenta el grado de bienestar, pero es difícil alcanzar el nivel de disfrute de las personas que desde sus primeros años han gozado nadando, jugando, compitiendo y sudando. De hecho, la mayoría de las mujeres que comienzan en la edad adulta a hacer ejercicio es por motivos estéticos y de salud, no por el gusto por el movimiento (Fontecha 2016, 76).

Es clave para las mujeres hacer del movimiento que conlleva la actividad físico-deportiva una práctica de disfrute, de encuentro con el propio cuerpo que permita transitar del verse bien al sentirse bien, una lógica y una práctica que parte desde el autocuidado, que hace referencia a una actitud activa y responsable con respecto a la calidad de vida. “El autocuidado es la práctica de actividades que las personas llevan a cabo en favor de sí mismas para mantener la vida, la salud y el bienestar. Tiene que ver con la habilidad para dedicarse a actividades estimativas y de producción” (García 2002, 316).

El desarrollo de la competencia motriz debe ser parte de una ética de autocuidado, la misma que se la puede definir en relación con la búsqueda de las mujeres de interiorizar y asumir la conciencia de ser-para-sí. En este sentido una ética de autocuidado propone y reconoce la capacidad y genuina determinación de las mujeres de pensarse a sí misma, de priorizarse, de tomar decisiones personales que favorezca su salud en la esfera de la corporalidad como un acto legítimo de emancipación y contraposición a la cultura predominante de las mujeres de postergarse y ser reconocida desde el «ser para otros» (Arango 2007, 113).

La ética de autocuidado conlleva un proceso de autonomía para asumir medidas que se encaminen en beneficio de la salud y el bienestar sin estar sujetas o dependientes de la mirada externa, significa concebir a la práctica físico-deportiva como un medio para sentirnos bien, por su contribución en nuestra salud de manera integral tanto física como mental.

En el camino hacia la autonomía, el desarrollo de la competencia motriz toma especial importancia, ya que las diferencias biológicas han sido motivo de un desarrollo motriz diferenciado, con carencias significativas de estímulos y hábitos motrices en niñas y mujeres que han repercutido en su destreza motriz, haciéndolas seres vulnerables. Es imprescindible entender que:

pequeñas diferencias biológicas se convierten en enormes diferencias físicas que, a su vez, se transforman en prácticas de poder social, político e ideológico... en principio, las mujeres son débiles; la debilidad se transforma en vulnerabilidad, y la vulnerabilidad abre la vía para la intimidación y la explotación. Es difícil exagerar la escala y la longevidad de la opresión establecida (Cockburn en Sichra 2004, 101).

Por los motivos anteriormente expuestos el deporte de alto rendimiento no se puede perder de vista, es precisamente en este campo donde se posibilita el proceso de autonomía de otras mujeres. Las y los referentes deportivos se encuentran en el deporte élite, por lo mismo es

esencial para las niñas contar con mujeres atletas que demuestren que el deporte también es para ellas, que la fuerza, la resistencia, la velocidad no son exclusivas de los hombres.

Capítulo 3. Marco Metodológico

3.1 El deporte tiene género

Desde el hogar, pasando por la escuela inicial y posteriormente a través de todo su tránsito educativo, las palabras, acciones y gestos de los adultos responsables de su formación van designando, calificando, ubicando a cada niña y niño en el lugar que la sociedad tiene destinado para cada género. La familia a través del proceso de crianza es la institución más influyente y penetrante en este proceso, cualquier actitud que no se corresponda con lo establecido en las normas sociales, en virtud de lo masculino y lo femenino, es descalificado y hasta castigado (Pateti 2007).

En este capítulo desarrollare estos argumentos a través del análisis de datos obtenidos en el trabajo de campo realizado para esta investigación.

3.1.1 Familia y escuela, sistemas primordiales para el desarrollo de la competencia motriz en mujeres y niñas.

La familia es el primer sistema de socialización, a través de ella se representa la cultura. Así como la familia es el primer ambiente en el que empieza la socialización diferencial de género, en donde los mandatos y estereotipos de género se imponen, también es el lugar en el que niños y niñas se acercan o se alejan del deporte y la actividad física.

Los miembros de la familia, en especial sus principales cuidadores como la madre y el padre son los responsables de la socialización temprana. Ellos aseguran que las niñas y niños sean expuestos a actividades que concuerden con sus roles de género, los niños y las niñas son premiados si tienen conductas “apropiadas” y son castigados por conductas “inapropiadas” (Greendorfer 1993). Los cuidadores continúan tratando a hijos e hijas diferencialmente, los estereotipos de género siguen ejerciendo una fuerza dominante en la socialización temprana, muestra de esto es que se han encontrado diferencias sexuales en los estilos de juegos.

Las investigaciones indican que tanto el padre como la madre continúan siendo físicamente más rudos y juegan más a saltar y a actividades motoras gruesas con los niños varones que con las niñas, que continúan estimulando más las actividades motoras para los chicos y a menudo castigan a las chicas por participar en juegos activos que implican destrezas motoras gruesas y que los padres así como los profesores tienden a participar en juegos físicamente activos con los chicos pero no con las chicas (Moreno 1999, 133).

Bajo el estereotipo de género que ve a las niñas como frágiles y delicadas, la familia entorpece el desarrollo de la competencia motriz y la socialización en el deporte

Es el tema de Neisi², es el tema de lo que nosotros logramos con ella. Con mi familia a ella desde los 11 años le metimos al gimnasio y la formamos para ser campeona olímpica, desde los 11 años ella vivió en mi casa, tanto físicamente como intelectualmente la formamos para ser campeona olímpica, no la formamos para levantar pesas, le formamos para hacer una mujer ganadora. Pero si a la niña le decimos no hagas eso, que eso es de los varones parece una machona y le hablamos con situaciones sexistas, sin duda alguna va a ser difícil su progreso y más que se inserte en una disciplina deportiva que le guste (LLJ20, entrevista 2021).³

Esta socialización en el deporte basada en el género marca una diferencia significativa en el desarrollo de la competencia motriz de las niñas cuando ellas son educadas a partir de estereotipos de género

En la generalidad los niños por ser niños, tal vez por su género, son un poco más activos que las niñas y también tiene que ver mucho con los roles sociales, ya que los niños son a jugar pelota, a jugar fútbol, a jugar básquet, las niñas son un poco más de casa, ahora eso ya es por tradición (AR24, entrevista 2021).⁴

Los juguetes, los juegos y las conductas deportivas son aprendidos. Las prácticas de socialización empiezan cuando damos a los niños balones y estímulos azules y a las niñas muñecas y estímulos rosas. Prácticas que se mantienen en la niñez temprana y tardía dejando en evidencia un tratamiento diferencial explícito que se muestra de múltiples maneras, como, por ejemplo, no exponiendo a las niñas al desarrollo de destrezas motoras, no ofreciendo a las niñas una variedad de actividades deportivas, no estimulándolas a desarrollar patrones de habilidades motoras que les permita mover sus cuerpos de la misma manera que se les permite a los niños. En la mayoría de los casos los padres no son conscientes de que limitando las oportunidades en el juego y en el desarrollo de habilidades motoras tempranas están imponiendo límites sobre el desarrollo de habilidades deportivas más tarde (Moreno 1999, 136).

² Deportista ecuatoriana, Campeona Olímpica Tokio 2020 en levantamiento de pesas.

³ Ex deportista de alto rendimiento, parte del Grupo de Glorias del Deporte ecuatoriano, entrenador y dirigente deportivo.

⁴ Lic. en Ciencias de las Actividad Física, Deportes y Recreación. En la actualidad se desempeña como Metodólogo.

Yo creo que el maltrato psicológico a veces viene desde las mismas familias. Los mismos padres de familia no quieren que estén en el deporte o los mismos padres y las mismas madres hay veces que les dicen que no, que mejor se tienen que dedicar a la casa, al hogar y que eso no es para para ellas, eso yo creo que sería otra de las trabas (JN27, entrevista 2021).⁵

Todas las personas iniciamos el recorrido vital, con las mismas posibilidades de movimiento, los aparatos locomotores y manipulativos son los mismos para ambos géneros (Pateti 2007, 3), estos se desarrollan si cuentan con los estímulos adecuados, lo que da como resultado la competencia motriz, destreza que nos acompaña toda la vida y nos ayuda a resolver las demandas motrices del día a día, involucrarnos con mayor facilidad en la actividad físico-deportiva y por supuesto, permite la supervivencia.

En la familia para las niñas, la madre toma un rol relevante a la hora de socializarse en el deporte. Un papel decisivo lo tienen los hábitos deportivos del entorno de la niña, sobre todo de la madre deportista, de cuya mano las niñas descubren el placer del movimiento. Si bien es cierto que tener una madre deportista no es lo más habitual, es la mayor influencia en la práctica deportiva de las niñas (Fontecha 2016, 77). En la investigación realizada dos deportistas, una gimnasta y una pesista corroboran este postulado:

Mi referente fue mi mamá. Mi mami, entiendo, también hizo gimnasia cuando era joven, entonces, como ella vio que me emocionaba full ver eso, ella me llevó a la gimnasia a los cuatro años y bueno ya me quedé toda mi vida, pero fue por ella que llegué a la gimnasia (ZB30 entrevista, 2021).⁶

Para este deporte mi referente siempre fue mi hermano, el que nos impulsó en este deporte fue mi hermano el mayor, pero siempre mi referente para motivarme a salir adelante fue mi hermana. En mi familia siempre hubo el apoyo de parte de mi mamá (JN27, entrevista, 2021).

Se encuentra que las familias que cuentan con generaciones de deportistas o que tienen hábitos de actividad físico-deportiva facilitan el desarrollo de la competencia motriz de niñas a través de la socialización en el deporte y la actividad física.

⁵ Deportista de alto rendimiento, Diploma Olímpico Tokio2020.

⁶ Ex deportista de gimnasia artística

Por intención de los padres básicamente. Sí hay como una gran diferencia entre los papás que dicen yo quiero que mi hijo haga deporte y los papás que no. Obviamente si el niño no viene con una base se nota (UE22, entrevista 2021).⁷

Depende del entorno familiar, como que hay familias que tienen algunas generaciones en el tema deportivo, hay familias que les gusta el tema recreativo no tienen estructura deportiva, pero les gusta la recreación, les gusta andar en bicicleta, les gusta jugar fútbol, le gusta caminar y otras actividades, pero hay familias que no, hay muchas familias que no (OR21, entrevista 2021).⁸

Así que la probabilidad de que una mujer desarrolle su competencia motriz a plenitud y llegue a ser atleta tiene que ver con la implicación deportiva de la familia. No obstante, la escuela es el lugar que provee experiencias deportivas que refuerzan los patrones de actividad físico-deportiva adquiridos. “La escuela parece que no es la principal influencia en los procesos iniciales de socialización más bien la escuela refuerza las habilidades aprendidas previamente” (Greendorfer 1993). Lo mismo sucede con los roles y estereotipos de género.

Las limitaciones que se le imponen al movimiento de las niñas en la escuela, ejercida con una fuerte carga ideológica con base en estereotipos de género que los usos y costumbres señalan como adecuadas para la mujer, contribuyen a configurar la corporeidad femenina, tejidas fuertemente en el espacio sociocultural (Pateti 2007, 4). Así es como el cuerpo de las niñas y mujeres es modelado por la cultura que cumple con los mandatos de la pasividad asignada a ellas.

Si nosotros a un niño le ponemos a su cerebro, en sus engramas mentales que no puede hacer esto y esto y esto, sin duda alguna que estamos coartando el progreso, pero si al inicio en la etapa de formación, que es la etapa más importante les decimos a las niñas que van a llegar a ser lo más grande del planeta lo van a lograr (LLJ20, entrevista 2021).

La escuela se revela como una institución poco comprometida con el desarrollo motor.

En el ámbito educativo, la niña, lejos de encontrar el medio propicio para su formación integral, se topa con el lugar donde está representada la cultura de la quietud, con sus formaciones en hileras, sus pupitres y mesas de trabajo y casi toda la infraestructura de la escuela pensada para limitar el movimiento (Pateti 2007, 458).

⁷ Deportista y entrenador.

⁸ Deportista y entrenador.

Por otro lado, la materia de Educación Física impartida en las instituciones educativas en general posee muchas deficiencias, pero en especial, perjudica la optimización de la competencia motriz de las niñas. En este aspecto profesionales del deporte mencionan “el desarrollo de las competencias motrices en la escuela como programa de educación es bien deficiente, no saben rodar, no saben correr, no saben gatear, entonces eso es algo grave (UE220, entrevista 2021).

La parte de la educación física que se le dirige a los niños en los colegios la mayoría es enfocada en mucho en algún deporte, por lo menos, en el caso de aquí es fútbol y en otros casos ha sido otros deportes como el béisbol, básquet y más o menos por ahí y lo que veo es que no se preocupan mucho por el desarrollo de los niños en la parte motriz el desarrollo de habilidades (OR, entrevista 2021).

El problema que surge aquí es que la educación física cuando se sirve del deporte como medio formativo, que es lo que generalmente sucede, parte desde la diferenciación social de géneros. En esta segregación por sexo, las niñas son estimuladas a actividades más tranquilas. Olabarrieta (1993) manifiesta que existe un estereotipo claro en el deporte. Se considera que los deportes más apropiados para los hombres son aquellos que exigen mayor agresividad competitividad y contacto físico y los más idóneos para la mujer son aquellos que desarrollan la coordinación, flexibilidad y armonía. “Normalmente las mujeres son mucho más coordinadas que los hombres yo diría que un 70% y los hombres son 50%” (OR21, entrevista 2021).

La mediación de los supuestos sociales en torno al cuerpo de la mujer va dejando lagunas en su desarrollo motor, especialmente en los primeros años de escuela. Como resultados de la operatividad de este estereotipo nos encontramos con la feminización y masculinización de ciertas disciplinas deportivas, lo que a su vez provoca dos consecuencias tangibles, la una son los mecanismos de discriminación y violencia contra mujeres y niñas que deciden practicar deportes tradicionalmente masculinos y la otra respuesta es las deficiencias motoras que son significativamente visibles.

En el colegio, como que denigraban un poquito este deporte, porque decían: “se te va a hacer el cuerpo como de hombre”, te metían cosas de que el cuerpo se va a deformar o que te vas a quedar pequeña, todos esos mitos (JN27, entrevista 2021).

En nuestro deporte es muy importante que las niñas puedan saltar bien y normalmente los niños son los que saltan siempre mucho. De 90 niñas una salta bien y de 90 niños puede ser

que 85 niños saltan bien. Yo creo que depende de la estructura muscular y también del desarrollo de las habilidades, porque lo que te digo, las niñas no hacen actividades para desarrollar sus habilidades como para saltar, no se preocupan por eso, en cambio los niños son más inquietos, los niños suben, saltan se mueven se tiran al suelo, se golpean. Las niñas son un poquito más delicadas en ese tema, entonces eso en ellas si influye mucho en el tema de poder saltar. En la escalada para ellas es como el terror del entrenamiento, la parte del desarrollo de la rapidez, del desarrollo de las piernas, todo este tipo de números de entrenamientos que tenemos que hacer para que las chicas puedan saltar, normalmente tenemos que poner una carga de trabajo mucho más alta a las niñas que a los niños para la cuestión del desplazamiento y cómo saltar (OR21 entrevista 2021).

La enseñanza de la técnica deportiva en el medio escolar debe atender a una finalidad formativa no debe ser un fin en sí misma. Sólo una base motriz sólida y madura va a permitir un mayor aprovechamiento en el aprendizaje de los deportes. Es urgente la equidad en la educación física, ésta pasa por ofrecer a mujeres y niñas condiciones de aprendizaje que incluyan experiencias motrices para el desarrollo de una destreza motriz competente que como ser humana le pertenece. Obstaculizar las etapas de su desarrollo por ausencia de experiencias o por la pobreza de éstas en el ámbito de la educación física coloca a niñas y a mujeres en situación de desventaja para afrontar con éxito situaciones escolares en primer término y, en general, las exigencias de su entorno.

3.1.2 Visibilidad y difusión del deporte practicado por mujeres

En un país que tiene más de 300 deportistas que hacen parte del Plan de Alto Rendimiento y que mantienen actividad deportiva regular, la percepción generalizada en la sociedad es que los medios de comunicación solo hacen noticia del fútbol masculino, primer indicador de desigualdad. Siendo el futbol masculino el deporte hegemónico por excelencia, la excesiva atención de los medios de comunicación a esta disciplina deportiva genera una fuerte segregación por deporte y sexo.

“Los medios de comunicación son una pieza clave en la construcción de sujetos sociales y de la agenda pública. Son, en tal carácter, grandes productores de hegemonía, en la medida que elaboran creencias, percepciones, gustos, usos, mentalidades, opiniones, estados de ánimo, valores e identidades” (Federación Internacional de Periodistas, 2016).

Los medios de comunicación nos muestran una realidad social naturaliza, como el sistema sexo-género, manteniendo las brechas de desigualdad, cuando podrían ser potentes agentes de cambio social.

A esto se suma la carente difusión del deporte practicado por mujeres por parte de las mismas instituciones deportivas. Federaciones, clubes deportivos, centros especializados no han caído en cuenta de la importancia de ofrecer referentes deportivos a las niñas y mujeres y cómo esto influye en su competencia motriz.

Hay tantos deportes y no debemos tener solo el fútbol. Yo no entiendo, por ejemplo, en los Juegos Nacionales, por qué no dicen a la gente que vaya, por qué no hacen algo para que la gente vea los deportes en donde las mujeres destacan (ZB30, entrevista 2021).

La investigación demuestra que el personal técnico de instituciones deportivas no considera necesario diseñar y ejecutar planes específicos de comunicación en materia de mujer y deporte, cree que la difusión debe ser la misma para hombres y mujeres, lo cual pone en evidencia el desconocimiento de las desigualdades sociales basadas en el género que merecen acciones que partan de la equidad.

Sin embargo, las instituciones deportivas se han visto beneficiadas con la difusión de los logros conseguidos por mujeres en la última edición de los JJOO de Tokio

Lo que logró Neisi y si su hermana Angie⁹, es increíble cómo ha habido una cantidad gigantesca de niñas que han venido a nuestro gimnasio por lo que representa, por lo que es Neisi ahora, lo que ella proyecta a la mujer ecuatoriana, lo que ella proyecta a la mujer afro, proyecta a las mujeres que de una u otra forma se sienten marginadas, maltratadas por el varón y ahora han decidido muchas niñas levantar pesas, muchas niñas han decidido venir a entrenar porque quieren emularlo (LLJ20, entrevista 2021).

Esto demuestra la importancia y la responsabilidad que tienen los medios de comunicación e instituciones deportivas de ofrecer a las niñas y mujeres referentes deportivos con las que puedan identificarse, contar historias que puedan ser eco de muchas; historias que consigan romper estereotipos de género, que promuevan el deporte, la salud y el desarrollo de la competencia motriz en ellas.

⁹ Deportista de alto rendimiento en levantamiento de pesas. Diploma Olímpico Tokio 2020.

Me acuerdo cuando entrenaba y venían las niñas a ver y se emocionaban y es bonito eso y no les damos las oportunidades de que se queden y entrenen y probablemente se dediquen a eso toda su vida y no solo como deportista sino como jueces, como entrenadoras, periodistas (ZB30, entrevista 2021).

3.2 El espejismo de la igualdad de género en el deporte

El espejismo de la igualdad, parte de una celebre y popular frase que es dicha por muchos cuando se habla de género “ya no es como antes”, es decir, es la creencia de que en la actualidad mujeres y hombres tienen las mismas condiciones. En el deporte, se considera igualdad de género la inclusión de la mujer en la mayoría de las disciplinas deportivas y su libre participación. “En teoría, las mujeres y niñas pueden practicar el deporte que quieran, en la práctica los obstáculos son tremendos a nivel social, familiar y, sobre todo, en el propio espacio del deporte institucionalizado” (Fontecha 2016, 109).

En este acápite se van a presentar los resultados obtenidos de la investigación que demuestra las múltiples formas de limitar el desarrollo de la competencia motriz y la autonomía física de las mujeres. Deportistas, entrenadores, personal técnico y dirigentes forman parte de la muestra que fue entrevistada.

Para comprender mejor el siguiente apartado, es indispensable entender que equidad e igualdad no son lo mismo. Cabe aclarar que la equidad es lo que va a permitir dar trato diferente a quienes están en desventaja a causa de necesidades e intereses impuestos por la diferencia, para que tengan la posibilidad de lograr sus objetivos comunes en condiciones de igualdad frente a las otras personas. Por eso equidad supone trato diferencial a favor de quienes están en desventaja, siendo así que el trato diferenciado es el instrumento que posibilita la equidad (García 2008, 32).

En el deporte, que es un ámbito que arrastra grandes desigualdades, no es posible lograr igualdad si no se implementan acciones de equidad, lo que hace a la equidad un requisito obligatorio para alcanzar la igualdad.

No es suficiente garantizar a la mujer un trato idéntico al del hombre. También deben tenerse en cuenta las diferencias biológicas que hay entre la mujer y el hombre y las diferencias que la sociedad y la cultura han creado. En ciertas circunstancias será necesario que haya un trato no idéntico de mujeres y hombres para equilibrar esas diferencias (CEDAW, 2004).

3.2.1 Principales formas de limitar el desarrollo de la competencia motriz y la autonomía en niñas y mujeres en el Ecuador

Como ya se ha revisado, la investigación demuestra que la socialización diferencial de género que parte desde la familia y se refuerza en la escuela, así como los deficientes programas de educación física, son formas de limitar el desarrollo de la competencia motriz y la autonomía de niñas y mujeres.

El mismo machismo, eso siempre va a ser un problema, la falta de cultura deportiva de sus padres que siempre ven a la mujer como objetos solo de la casa, de cocinar de estas cosas. También la falta de formación dentro de lo que representa la cultura física y el deporte en nuestra sociedad que consideran que los deportes o muchos deportes solo son para los varones y no para las mujeres y todavía arrastramos un sinnúmero de tabúes y trabas que obviamente hacen que esto no suceda (LLJ20, entrevista 2021).

Las niñas que han logrado insertarse en etapas de iniciación y formación deportiva y las mujeres que deciden dedicarse al deporte atraviesan dificultades particulares en el camino hacia el alto rendimiento deportivo.

3.2.1.1 Planes de entrenamiento sin perspectiva de género

“En edades iniciales los planes de entrenamiento y los programas de enseñanza vienen de manera general” (GD19, entrevista 2021).¹⁰ El deporte es un ámbito masculinizado, por lo tanto, como en muchos otros espacios, todas las acciones que se llevan a cabo son bajo parámetros androcéntricos, es decir donde el hombre es la norma. Es así como los planes de entrenamiento generalizados están diseñados para niños y hombres. Claramente esto hace que no se tome en cuenta las necesidades de las niñas, a pesar de que se ha visto que ellas arrastran un déficit motriz que merece una atención e intervención adaptada para alcanzar condiciones iguales.

Entender que somos diferentes, por más que somos mujeres haciendo deporte con un montón de músculos, biológicamente somos diferentes, no podemos hacer lo mismo que los hombres, entonces sí creo que los entrenadores deberían aceptar eso, que el proceso es totalmente distinto, no puedes entrenar a una mujer igual que a un hombre a pesar de que físicamente parece, pero somos distintas (ZB30, entrevista 2021).

¹⁰ Lic. en Educación Física. Se ha desempeñado como metodólogo y director del Departamento Técnico.

Hay diferencias con las chicas, cómo funcionaba antes era si se entrena a una chica hazle más pequeño y rosado, pero no es así, las chicas si funcionan diferente en el sentido de los ciclos hormonales, hay diferencias fundamentales para entrenar como te decía las chicas se desarrollan antes mentalmente y eso es algo que se puede aprovechar bastante (UE22, entrevista 2021).

Esta falencia en el diseño de planes de entrenamiento viene de la mano de la ausencia de investigación que existe en materia de mujer y deporte en las instituciones deportivas, lo que provoca una estandarización de los procesos, que se muestran como un limitante para que las niñas consoliden su competencia motriz y un factor que puede definir su permanencia en el deporte.

Los niños y en especial las niñas, que no poseen un sustrato motor maduro, difícilmente podrán experimentar el placer de llevar a su máxima expresión sus movimientos, de crear con su cuerpo y de abrirse al mundo con la confianza que aporta el sentirse segura de su saber/hacer (Patteti 2007, 7).

La etapa de iniciación deportiva es crucial, es la etapa en la cual las niñas y niños deben enamorarse del deporte, para esto deben predominar las experiencias positivas que provoquen emociones placenteras, de lo contrario, el deporte puede convertirse en un estresor, generando frustración, ira y principalmente sentimientos de inferioridad y minusvalía, sensaciones que aparecen ante la dificultad de resolver tareas motrices.

En la mayoría de los casos los planes de entrenamiento que toman en cuenta el género son de aquellas niñas que son consideradas como “talento”, es decir que muestra habilidades o destrezas superiores al resto de niñas. “A medida que los niños y niñas van destacando cada uno tiene su plan de entrenamiento, prácticamente individual o al menos por categoría y género” (GD19, entrevista 2021).

No obstante, es importante cuestionarnos si la equidad deba ser el privilegio de una pequeña elite que, son el producto de unas circunstancias medioambientales, sociales y culturales que les permitieron aprovechar más eficientemente la enseñanza de las técnicas deportivas o deba ser un principio que permita a las niñas acceder a planes de entrenamiento en condiciones de igualdad.

3.2.1.2 Ausencia de programas de prevención de embarazo adolescente

Dirigentes, personal técnico, entrenadores/as y deportistas coinciden al identificar que uno de los motivos para que las mujeres abandonen el deporte son los embarazos prematuros, esta es una problemática que afecta sensiblemente el proyecto de vida deportiva de las mujeres, es una limitación en el desarrollo de autonomía que lamentablemente no cuenta con acciones sostenidas de prevención.

Por eso es por lo que muchas deportistas han quedado estancadas en su rendimiento y a lo largo de su camino, por este tema del embarazo. Yo he visto muchas deportistas, muchas chicas que iniciaron conmigo y que ahora tuvieron que abandonar sus carreras porque quedaron embarazadas (JN27, entrevista 2021).

La especial atención que se debe poner a esta temática parte de la identificación de factores de riesgo y negligencias que se cometen en las instituciones deportivas, como una de las deportistas entrevistadas lo expresa “a muchas deportistas cuando tienen sus 15 y 16 años las obligan a concentrarse en un lugar donde una persona mayor no va a estar al 100% responsable de ella, sino que las concentran junto con varones” (JN27, entrevista 2021).

Residencias mixtas para deportistas, concentración por largas temporadas en centros de entrenamiento o alto rendimiento, traslado a competencias deportivas, exposición del cuerpo, todos estos pueden ser factores potenciales de riesgo si no se cuentan con programas de prevención que dispongan acciones para prevenir el embarazo adolescente.

Las instituciones deportivas al ser un ente formativo de niños, niñas y adolescentes tienen el deber de ejecutar actividades que promuevan el conocimiento de los derechos sexuales y reproductivos y el ejercicio de una sexualidad responsable. El embarazo adolescente no deseado en deportistas da cuenta de grandes desigualdades y vacíos de acceso a información y servicios de salud sexual y reproductiva por parte de las deportistas.

La educación de base es fundamental para que las niñas que tienen un futuro promisorio, que tienen un futuro espectacular no se pierdan en el camino por embarazos o por haberse casado tempranamente, porque el ser madre obviamente que conlleva una responsabilidad gigantesca y eso es quizás uno de los motivos de una gran deserción de talentos de nuestro país (LLJ20, entrevista 2021).

Estar casada o en unión antes de los 18 años aumenta la probabilidad de convertirse en madre a una edad muy temprana, tanto como estar embarazada antes de los 18 años aumenta las

posibilidades de unión o matrimonio (CEPAL 2021, 21). Se conoce que un embarazo temprano repercute significativamente la calidad de vida de las mujeres, las adolescentes se ven obligadas a abandonar sus estudios, el deporte, son más proclives a vivir violencia de género y caer en condiciones socioeconómicas precarias.

Es importante destacar que los prejuicios acerca de la maternidad entorpecen la libertad del movimiento. Existe una tendencia a vivir la maternidad desde la inmovilidad simbólica, corporal y geográfica, de esta forma la maternidad, especialmente maternidad adolescente no deseada es una limitante del desarrollo de la competencia motriz y autonomía.

La prevención del embarazo adolescente merece la atención e involucramiento de toda la comunidad deportiva, familia, personal técnico y deportistas. Las instituciones deportivas deben garantizar el derecho a la educación sexual y el acceso a la información y el derecho a tener información adecuada para poder decidir.

3.2.1.3 Insuficientes acciones de prevención de la violencia basada en género en el deporte

El Comité Olímpico Internacional afirma que para erradicar la violencia contra las mujeres en el deporte es necesario eliminar las actitudes discriminatorias que promueven la misma, y que la violencia contra las mujeres es perpetrada por extraños, conocidos, figuras de autoridad y familiares, y que ésta tiene lugar en el ámbito doméstico, laboral, educativo y deportivo (De Franz, 2013).

La construcción de espacios deportivos libres de violencia debería ser la premisa de quienes forman parte de las instituciones deportivas. La violencia basada en género atenta contra la autonomía física, afecta significativamente la calidad de vida de las mujeres y niñas; en ámbitos deportivos coarta la posibilidad del desarrollo de la competencia motriz, es una barrera más para alcanzar el alto rendimiento deportivo y es motivo de abandono del deporte. “Las deportistas que pasan por acoso o abuso sexual tienen que abandonar el deporte, hasta que todo esto se resuelva a las niñas generalmente las retiran de los escenarios” (GD19, entrevista 2021).

En levantamiento de pesas, que pasaba acoso y abuso, sí. Yo creo que es algo totalmente horrible, yo creo que las autoridades deberían de tomar cartas en el asunto porque eso también creo que es una de las razones que impide que las deportistas puedan desarrollarse como en verdad ellas quieren (JN27, entrevista 2021).

El Comité Olímpico Internacional indica que el entrenador es el principal perpetrador de acoso y abuso sexual, y de manera secundaria se encuentran compañeros de equipo, directivos, personal médico-científico, etc.

En un país como el nuestro, en el que no se dan las facilidades de equipos multidisciplinarios muchas veces del entrenador tiene que hacer el papel de masajista, entrenador, psicólogo y obviamente al ser el entrenador más maduro puede utilizar su conocimiento y su madurez para manipular a una jovencita. Si el entrenador está en muchos roles la posibilidad de manipulación hacia una mujer puede ser realmente porque tiene mucho más poder y conocimiento como para envolver las circunstancias (LLJ20, entrevista 2021).

El tiempo que las deportistas le dedican a sus entrenamientos, las competencias y los viajes facilitan el desarrollo de relaciones de gran intensidad con sus entrenadores, lo que hace susceptible a las deportistas a ser víctimas de acoso y abuso sexual. Los entrenadores son considerados un gran apoyo emocional y técnico, se deposita una gran confianza en ellos, cruzar la línea de lo que es un comportamiento aceptable y lo que no lo es puede pasar inadvertido (Brake, 2010).

Al inicio del 2018 empezó a haber el tema de que había un entrenador que estaba acosando sexualmente a las niñas y abusando. Entiendo que las niñas involucradas tenían como 7 y 8 años, sé que las declaraciones que dieron las niñas eran muy creíbles y reales porque no fue una niña, creo que eran 6 niñas. A mis compañeras con las que entrenaba también les pregunté y algunas de ellas dijeron: “sí es verdad, a mí también me pasó”. Este entrenador sabía lo que había hecho y lo utilizaba en contra de mis amigas, era de los que te manipula, te amenaza y cosas así (ZB30, entrevista 2021).

Niñas, niños y adolescentes se enfrentan a la dificultad de reconocer la violencia, en especial el acoso y el abuso sexual. En la mayoría de los casos las deportistas se dan cuenta porque es humillante e incómodo; en otras palabras, no deseado. La dificultad de identificar lo que sucede es porque se encuentran enganchadas al acosador a través del proceso denominado “grooming” (preparación, acercamiento, captación).

¡Que grave! nosotros como niños que pasábamos más tiempo con nuestros entrenadores que con nuestros padres sí debieron habernos enseñado los límites que hay entre que tu entrenador te esté cuidando y te ayude y que tu entrenador esté abusando (ZB30, entrevista 2021).

No se debe perder de vista que las medidas de prevención están diseñadas para erradicar, evitar o disminuir una situación de riesgo. La prevención debe estar enmarcada en procesos de

información y educación que permitan generar herramientas para reconocer situaciones de riesgo o indicadores de violencia, proceso en el que debe estar inmerso toda la comunidad deportiva.

no se ven iniciativas, sería bueno que comiencen haciendo eso, porque si bien es cierto todas las mujeres que reciben ese acoso van y buscan ayuda y lo que hacen o lo que dicen es que es mentira, que la deportista es la que está mintiendo y sí sería bueno que tomen cartas en el asunto y que traten de dar charlas o que traten de meterse más en este tema (JN27, entrevista 2021).

Las deportistas, quienes viven la violencia de cerca visibilizan la necesidad de asumir esta problemática como algo que sucede en el deporte en general, que no es un tema exclusivo de ciertas disciplinas deportivas, sino que es una violencia por razón de género.

No creo que el acoso sea un tema de: es gimnasta y le voy a acosar, si no es mujer y le voy a acosar, no creo que el factor sea la gimnasia si no el hecho de que sea mujer (ZB30, entrevista 2021).

Las acciones contra la violencia basada en género en el deporte institucionalizado no pueden quedar supeditadas a la respuesta. Los protocolos de denuncia son herramientas importantes que deben ser socializados con toda la comunidad deportiva. Cabe recalcar que las rutas de denuncia son mecanismos de respuesta, pero no de prevención.

En un país en el cual existen más mujeres que hombres en formación deportiva con proyección al alto rendimiento, trabajar en prevención de violencia basada en género debería ser un tema obligatorio. “Para proteger a los atletas es decisivo reconocer que las organizaciones deportivas necesitan implementar políticas y procedimientos de protección” (COI 2020, 12).

Yo creo que las instituciones deberían hacer capacitaciones a todos, en toda la estructura del deporte, porque la estructura del deporte no solamente somos deportistas y entrenadores ni los dirigentes, la base de todo esto es la familia y yo creo que desde ahí hay que comenzar (OR21, entrevista 2021).

3.2.1.4 Escasa oportunidad de carrera dual para mujeres

La carrera dual hace referencia a un sujeto/a deportista que transita simultáneamente dos carreras. Por un lado, su profesión como deportista, el deporte al cual se dedica y, por otro lado, una carrera de índole académico o laboral.

En algún momento la carrera deportiva se acabará, y esto sucede en una edad temprana. El deportista debe pensar en formarse y prepararse académicamente para afrontar el fin de su carrera deportiva, en el alto rendimiento deportivo esto significa “empezar con el plan B desde el primer día que se entrena para el plan A”.

En una institución deportiva donde prevalece el alto resultado las deportistas tienen graves dificultades para compaginar sus estudios y el deporte.

Eso viene muchas veces de los dirigentes, los mismos dirigentes no les conviene que tu estudies prefieren mantenerte solo en el deporte, te ponen la opción de que si no entrenas te van a sacar de la beca o muchas cosas, no dan facilidades para que el deportista pueda seguir entrenando y pueda estudiar Desde el momento en el que el deportista ya no da resultado lo primero que hacen es coger y sacarlo y el deportista queda en nada con los brazos cruzados porque tampoco le dieron la opción y la oportunidad de poder estudiar (JN27, entrevista 2021).

La posibilidad de carrera dual para las deportistas presenta serios obstáculos estructurales, fundados en las desigualdades por razón de género que se instalan en los ideales sociales y se instrumentalizan en las instituciones.

Ni las familias, ni el sistema educativo, en general, tienen interés en que las jóvenes hagan deporte; ser deportista es una cualidad en un hombre de cualquier edad, mientras que en una mujer a partir de la adolescencia no goza del mismo reconocimiento (Fontecha 2016, 91).

La falta de programas académicos adaptados para deportistas, la carente gestión de las instituciones deportivas para hacer alianzas estratégicas con instituciones de educación superior, el alto porcentaje de mujeres que abandonan el deporte al terminar el bachillerato o el elevado número de deportistas de alto rendimiento que no cuentan con formación técnico profesional develan un problema que compromete la autonomía de las mujeres.

Las señoritas que llegan al alto rendimiento pueden mantenerse porque el Ministerio les asigna un presupuesto para que ellas puedan hacer su proceso de entrenamiento, mientras las que no

llegan a eso tienen que buscar la opción de estudiar o de trabajar para poder continuar su vida y ser más profesionales, esa sería la causa número uno de deserción (GD19, entrevista 2021).

El abandono es porque las mujeres por lo general son más objetivas y llegan a la universidad y dicen bueno yo no me voy a ganar la vida de esto y se van a estudiar. A los 17 años, se ve una gran deserción en chicas, de juvenil a junior hay una deserción súper grande, pero coincide con la entrada a clases, donde las chicas dicen: yo no voy a ser profesional entonces chao (UE22, entrevista 2021).

Para las niñas y mujeres deportistas es fundamental el acceso a una carrera dual, ya que ellas no gozan del mismo reconocimiento social que tienen los hombres deportistas, quienes no solo tienen mayores opciones de profesionalizarse en el deporte, sino que también gozan de una serie de privilegios sociales que permiten que puedan dedicar su vida al deporte.

Creo que capaz es cultural, nosotras decimos no creo que vaya a sobrevivir de esto, los chicos sí, pero yo no... como que no tenemos la esperanza de por aquí puede ir. Siento que el deporte de por sí no es rentable en nuestro país y encima vas a tener que batallar con el hecho de que seas una mujer (ZB30, entrevista 2021).

Las deportistas presentan mayores desafíos de carrera dual principalmente cuando están transitando a su etapa de preparación técnico profesional. La deficiente oferta de becas orientadas a atletas de diferentes disciplinas deportivas, en especial aquellas que se dedican a la práctica de deportes individuales muestra que, en el Ecuador, para las mujeres el deporte y la educación técnico profesional es mutuamente excluyen.

Si hablamos del tema de becas, si tú te das cuenta, las becas más comunes son las del fútbol de hombres, por ejemplo, yo nunca he visto una beca de ballet, creo que por ese lado no somos muy equitativos. Como país no nos hemos querido diversificar en muchas otras cosas que les podemos dar oportunidad y peor si eres mujer, es muchísimo más complicado (ZB30, entrevista 2021).

Pérez y otros autores encontraron que las mujeres deportistas manifiestan mayor estrés y mucha preocupación por el futuro con relación a los hombres deportistas en la transición a la universidad (Pérez et al. 2017, 104). Las familias procuran que los chicos compaginen los estudios con el deporte, incluso cuando tienen malos resultados académicos, ya que entienden que el deporte es necesario para ellos. Pero no actúan igual con las chicas, quienes interiorizan que el deporte es algo que realizarán durante una etapa concreta de su vida, mientras que ellos

contemplan o sueñan con la posibilidad de dedicarse profesionalmente al deporte (Azurmendi, 2009).

Yo como mujer creo que me valoran más ahora que soy una profesional que trabaja y tengo mi licenciatura, mi título, que cuando me estaba sacando el aire 6 horas diarias entrenando.

Cuando yo me fui de la gimnasia, me fui porque no me sentía valorada, se siente que aquí ya no apuestan por mí (ZB30, entrevista 2021).

El acceso a la educación y la inclusión al mercado laboral está estrechamente relacionado con la autonomía económica. La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) define la autonomía económica de las mujeres como la capacidad de las mujeres para generar ingresos y recursos propios a partir del acceso al trabajo remunerado en igualdad de condiciones que los hombres (2019). Una deportista que afronta su retirada deportiva sin herramientas para generar medios de vida está expuesta a la explotación, la violencia y la precariedad de su vida.

Por otro lado, mujeres y hombres deberían tener las mismas oportunidades de dar continuidad a su carrera deportiva en condiciones que permitan una vida digna. La profesionalización del deporte no puede, ni debe ser un privilegio de los hombres, así como no lo tiene que ser el acceso a la educación.

Las barreras que enfrentan las deportistas en el acceso a una carrera dual demuestran que el techo de cristal en el deporte también se instala en el camino al alto rendimiento deportivo.

yo creo que sí no dan ni siquiera el paso para que el deportista tenga la opción de prepararse o de escoger una carrera, mucho menos van a dar la opción de que una mujer quiera liderar o quiera salir de aquí a mañana a dirigir un deporte porque aún hay mucho machismo aquí. Yo creo que en el país en esto del deporte piensan que una por ser mujer no tiene derecho a brindar sus conocimientos o que una por ser mujer no sabe de deporte (JN27, entrevista 2021).

3.2.1.5 Desigualdad en la adjudicación de recursos materiales y humanos

Las niñas y mujeres obtienen menos oportunidades, menor inversión, capacitación y seguridad cuando practican un deporte. Cuando logran llegar a ser atletas profesionales se topan con un techo de cristal y una brecha sustancial en el salario (ONU Mujeres 2016).

Cuando entrenaba había cuatro categorías entrenando con un solo entrenador, porque no había más entrenadores, no teníamos coreógrafo, a veces no nos hacían uniformes, no había ni papel

higiénico en el baño a ese nivel se llegaba en ese gimnasio. En cambio, los chicos, ellos sí tenían buenos entrenadores, como algunos eran del alto rendimiento del Estado tenían suplementos alimenticios, temas de fisioterapia y cosas así. Creo que ahí si hubo una diferencia importante en el cuidado que recibimos nosotras del que les dieron a ellos, que creo que también ahí está el tema del porque nos retiramos (ZB30, entrevista 2021).

Fontecha (2017) manifiesta que en el deporte el aspecto más desigual es la profesionalización y la remuneración económica de las deportistas. Luego aparece la desigualdad en una variedad de formas por ejemplo en la distribución y asignación de espacios deportivos, vestuario y otras instalaciones, en horarios, material, indumentaria, capacitación de las personas que las entrenan, medios de transporte para asistir a las competiciones, etc. Esta desigualdad en la asignación de recursos materiales y humanos lo sufren las niñas desde el deporte escolar y se perpetúa en todos los niveles. Además, menciona que una forma fácil de identificar esto es poniendo la lupa sobre los medios, salta a la vista la discriminación.

No considero que hayamos gozado de las mismas oportunidades y recursos que los hombres. Si bien es cierto, aún en el deporte no se da el mismo valor y la misma importancia a la mujer, como que al varón se le entrega todo, se puede decir tienen más, más apoyo económico y sí sería bueno que cambie eso. Yo miraba más en el momento de entregarte vitaminas, a los hombres se les daba más cantidades que a las mujeres o al momento de hacerte algunos exámenes o pedir una base de entrenamiento fuera del país solo con mujeres, no se les permitía y bueno en infinidad de cosas. Pero sí, sí es un poco injusto con las mujeres en el deporte (JN27, entrevista 2021).

Por lo tanto, el hecho de destinar menos recursos y de menor calidad a las mujeres forma parte de una desigualdad de carácter estructural que influye directamente en la trayectoria deportiva de las mujeres. Repercute en su motivación, rendimiento, expectativas de futuro, y en su propia percepción sobre el grado de interés que suscita su actividad deportiva en la sociedad; ellas mismas interiorizan que el deporte es algo que forma parte únicamente de la etapa inicial de sus vidas (Díez et al. en Azurmendi 2016, 45).

Ellos se quedan, tienen y sienten más compromiso, están más motivados, en cambio nosotras nos quedamos a veces por miedo y creo que ahí se desvían los caminos. A nosotras nos cuesta mucho más porque llega un punto en que ya no lo disfrutamos, mientras ellos sí y claro es más fácil que tú sigas aprendiendo mientras lo disfrutas. Ellos van avanzando y nosotras nos vamos quedando, pero es porque ya no queremos, el ambiente creo que no motiva a querer seguir avanzando (ZB30, entrevista 2021).

A pesar de que en el 2018 el Comité Olímpico Internacional lanzó un documento en el cual se recopila recomendaciones para trabajar en igualdad de género en el ámbito deportivo, las instituciones deportivas han hecho caso omiso, como ha sucedido con la Declaración de Brighthon, la Carta Olímpica, las recomendaciones de la Plataforma de Acción de Beijín entre otros instrumentos internacionales.

3.2.1.6 Deficiente atención a la salud mental

No hay salud sin salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad (OMS 2018).

En el deporte hay muchos factores que pueden afectar la salud mental de las y los atletas, por ejemplo: Las lesiones, la presión del rendimiento, tener que lidiar con la frustración, el fracaso y/o el éxito, las etapas de transición propias del desarrollo y de la vida deportiva se asocian a síntomas de trastornos mentales. Esto se suma a otros problemas habituales que se sufren fuera del deporte, como el duelo, los conflictos en las relaciones y las dificultades económicas (COI 2021, 7)

El problema más grave que se tiene en los deportes de alto rendimiento es cuando el deportista acarrea problemas familiares, problemas económicos, problemas de pareja o acarrea problemas de violencia. Sin duda alguna se van a ver reflejados. Ese es un problema que si no se lo maneja adecuadamente en la etapa de formación repercute indudablemente en el alto rendimiento (LLJ20, entrevista 2021).

El descuido de la salud mental en contextos deportivos se da principalmente porque se ve a los profesionales de la salud mental como agentes al servicio de los resultados deportivos, dejando al margen su función educativa, clínica y de gestión de espacios seguros.

Se enfocan mucho en el entrenamiento físico y no en el entrenamiento emocional y ahí da muchísimos problemas. Yo creo que ahora todos tenemos problemas, algunas hemos podido buscar ayuda, algunas no pero no les importa. Pagamos las consecuencias nosotros, por ejemplo, a mí me diagnosticaron trastorno de ansiedad y yo creo que eso se pudo haber evitado sí desde pequeña me ayudaban y me enseñaban a manejar mis emociones y enfrentar las situaciones de otra manera (ZB30, entrevista 2021).

La mala salud mental también está asociada a cambios sociales vertiginosos, a las condiciones de trabajo estresantes, a la discriminación de género, a la exclusión social, a los riesgos de violencia y a las violaciones de los derechos humanos, factores que como hemos visto están presentes en el deporte institucionalizado.

Yo siento que en la gimnasia hay un tema de abuso bien denso que no nos damos cuenta, yo al menos no lo vi de la magnitud que era hasta uno o dos años después de que me retire y todavía estoy trabajando en procesar todo eso. Me imagino que los hombres también lo enfrentan, pero obviamente el abuso contra niñas es más fácil y ahí yo perdí el amor por la gimnasia. En los últimos dos años dije me tratan mal, psicológicamente estoy acabada, incluso hubo acusaciones de abuso sexual ahí dentro del gimnasio, creo que eso lo convierte en un ambiente tan tóxico y de tanto miedo que dices mejor me voy (ZB30, entrevista 2021).

Como se puede ver, la deficiente atención en salud mental es otra de las barreras para que niñas y mujeres sigan avanzando hacia el alto rendimiento. Además, la falta de atención oportuna en salud mental supone un precio muy alto para su calidad de vida durante y después de su carrera deportiva.

El bienestar mental de los y las deportistas debe estar precedida por una cultura donde la salud mental sea primordial que fomente la búsqueda de ayuda, la creación de protocolos de apoyo psicológico y la inversión en esta temática. Es indispensable tener en cuenta que la promoción de la salud mental depende en gran medida de estrategias intersectoriales.

Tabla 3.1 Estrategias de implementación de programas de salud mental en instituciones deportivas.

Estrategias	Mecanismos
Priorizar la salud mental de los y las deportistas	Implementación de profesionales de la salud mental en equipos multidisciplinarios.
Plan de acción sobre salud mental	Intervención en tres ejes: educativa, clínica y deportiva.
Competencias en situaciones de crisis	Capacitación al personal en primeros auxilios psicológicos. Profesionales capacitados para realizar intervención en crisis.
Educación y prevención	Conocer factores y conductas de riesgo que afectan a la salud mental.

	Comprender los síntomas y posibles trastornos de salud mental en deportistas.
Autonomía económica de las mujeres (mejora del acceso a la educación e inserción laboral)	Acceso carrera dual Gestión interinstitucional Asesores o tutores educativos.
Programas de prevención de la violencia	Sensibilización, psicoeducación, protocolos de denuncia, reparación.
Prevención de burnout	Fomentar el autocuidado Espacios de cuidado de equipos
Transición tras la retirada	Acompañamiento psicológico. Fortalecimiento de capacidades y habilidades para la vida extradeportiva.
Códigos de ética	Establecer sanciones a quienes atenten contra la salud mental de cualquier miembro de la comunidad deportiva.

Fuente: Trabajo investigativo

Como todas las personas, las y los deportistas también pueden presentar problemas de salud mental como ansiedad, depresión, hábitos de alimentación poco saludables, insomnio, agotamiento y abuso de alcohol o drogas, a esto se suma otros problemas y crisis que se experimentan en diferentes momentos de la vida, como el duelo, los conflictos interpersonales, contextos de violencia y las dificultades financieras, todos estos factores afectan la salud mental como consecuencia el rendimiento deportivo.

Bajo la premisa, no hay alto rendimiento sin salud mental, la tabla 4. estrategias de implementación de programas de salud mental en instituciones deportivas propone un servicio de salud mental integral y de calidad que posiciona el bienestar de los y las deportista en el centro del alto rendimiento deportivo. “Nosotros somos formadores tratamos no solo de crear buenos futbolistas sino crear buenas personas entonces, tenemos en cuenta que la parte mental es muy importante porque la parte psicológica si afectan tu rendimiento” (CM26, entrevistada el 2021).

Las estrategias descritas en la tabla 4 responden a un programa de salud mental que contiene componentes preventivos como psicoeducación en temas fundamentales como salud mental, conductas de riesgo, violencia basada en género y educación sexual integral. Otro punto importante que se aborda es la identificación y detección temprana de posibles problemas de salud mental por parte de la comunidad deportiva. Finalmente, esta propuesta abarca la intervención psicológica temprana y especializada que busca el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento, fomentar el autocuidado, acompañamiento psicológico en crisis propias de la vida deportiva y extradeportiva y en casos que lo requieren, el abordaje sobre el trauma, ya que los y las deportistas pueden experimentar vivencias traumáticas tanto dentro como fuera del deporte.

Una atención adecuada en salud mental en contextos deportivos va a permitir formar deportistas preparados para la competencia y la vida. En mujeres deportistas, una cultura de salud mental va a brindar espacios más seguros, mayor autoconfianza y motivación, esto se traduce en una mejor optimización de la competencia motriz.

3.2.2 La práctica de deportes colectivos, una nueva forma de habitar el mundo.

Los deportes colectivos, poseedores de la hegemonía masculina por excelencia continúan siendo un reto para las mujeres. A pesar de los avances en el establecimiento de campeonatos nacionales para mujeres, a nivel social continúa siendo una actividad dominada por los hombres.

En el Ecuador al no ser el fútbol femenino profesional el tema de enrolarse al deporte o al fútbol es un poco más complicado, el valor siempre va a ser menos de la mitad por el tema de que muchos clubes no tienen las facilidades económicas de pagar a las jugadoras por el mismo hecho de que por parte de la Federación no se ha reconocido el fútbol femenino como profesional. Aún vivimos en una sociedad muy machista (CM26, entrevista 2021).¹¹

No es casual que los deportes colectivos sean elegidos como medio para intervenciones que fomenten la integración, la no discriminación y la rehabilitación de algunos sectores. Las relaciones grupales que se establecen a través de los deportes colectivos son un medio de integración social e intercultural.

¹¹ Lic. en Negocios y Marketing Deportivo. Coordinadora Equipo femenino de fútbol.

Los deportes colectivos generan beneficios psicosociales en las personas que los conforman, el equipo se convierte en una red de apoyo fundamental que se alimenta y se fortalece con las interacciones constantes en pro de la construcción del vínculo y el desarrollo de habilidades sociales.

los deportes colectivos te ayudan no solamente a tener buenos hábitos sino a crear valores, a formar tu carácter. El relacionarte con otras chicas, con otro tipo de gente que no tenga nada que ver con tu entorno crea empatía hacia el entorno social, te enseña a convivir con otras personas (CM26, entrevista 2021).

Sin embargo, las mujeres se involucran menos en deportes colectivos, esto se relaciona con la socialización diferencial de género. A las niñas no se las involucra en el juego grupal.

En el deporte la mayoría de los niños quiere ser futbolistas, las niñas no están mucho por el fútbol sino más bien por el resto de los deportes individuales, entonces las niñas tienen apertura para eso. En competencias las más talentosa están inmersas en estos deportes, mientras en los varones los más talentosos están buscando ser futbolistas (GD19, entrevista 2021).

Uno de los objetivos establecidos por la ONU en su carta de deporte y objetivos de desarrollo del Milenio, postula la importancia de incluir a las niñas en el deporte como mecanismo para fomentar la igualdad.

Objetivo 3: Promover la igualdad entre los sexos y la autonomía de la mujer. El aumento del acceso de las mujeres y las niñas a la educación física y al deporte ayuda a crear confianza y fomenta una integración social más sólida. Hacer que las niñas participen en las actividades deportivas junto con los niños varones puede ayudar a romper con los prejuicios que a menudo contribuyen a la vulnerabilidad social de las mujeres y las niñas (ONU 2007, 5).

Al no involucrar a las niñas en la práctica y aprendizaje de deportes colectivos se abre una brecha de exclusión social importante, porque no solo la práctica y sus beneficios quedan prohibidos para ellas, también la ocupación del espacio público, lo que incide en su forma de habitar el mundo, manteniendo a las mujeres y niñas al margen de parques, canchas, estadios, plazas y patios de la escuela.

Si bien la estructura urbanística debe favorecer la diversidad de actividades artísticas, deportivas y de ocio, es fundamental cambiar la mirada que tenemos sobre los espacios donde se desarrollan los deportes colectivos y esto significa dejar de masculinizar su

práctica y sus espacios e involucrar a las niñas en ellos como un recurso para apropiarse de estos lugares.

Los resultados del registro de observación llevado a cabo en el Parque la Carolina de la ciudad de Quito demuestran que la presencia de niñas y mujeres en canchas de fútbol es casi nula, principalmente el domingo, día de mayor afluencia de gente a este parque. Durante cuatro domingos se registró que de las 15 canchas de fútbol 14 fueron ocupadas por hombres de diferentes edades, mientras que en 1 cancha se disputó un partido de fútbol mixto que tenía la participación de 3 mujeres. Otro de los datos que llama la atención es que 14 de las 15 canchas lleva el nombre de un futbolista hombre.

Uno de los deportes colectivos de mayor acogida por las mujeres es el baloncesto. El parque La Carolina cuenta con 9 canchas de baloncesto, de cuales 5 se encuentran en buenas condiciones y 1 es para niños y niñas. Este dato revela que los deportes colectivos que tienen mayor presencia de mujeres tienen menos espacio en la urbe.

Se identificó que existen equipos de baloncesto de mujeres y niñas de diferentes edades que llevan a cabo campeonatos continuos, los partidos se juegan los días sábados, mientras que los partidos de los equipos masculinos se realizan los domingos, este es el segundo dato de desigualdad. Al igual que sucede en las ligas barriales de fútbol, los partidos de baloncesto de las mujeres se juegan en los peores horarios, ya que tienen los días y horas de menor afluencia de personas.

En un estudio realiza por ONU Mujeres (2020) al analizar la relación de la violencia con el uso del espacio público para actividades deportivas de las mujeres, se obtiene que según datos de Ciudades Seguras Quito (2011) el 22% de las encuestadas consideran la cancha como el lugar público de reunión de mayor riesgo. Además, el 47% dice que ha evitado el uso de parques o canchas de su barrio por estar ocupados por equipos de deporte conformados por hombres y el 36% ha evitado realizar prácticas deportivas o recreativas porque no hay un espacio público o el que existe lo considera peligroso.

Finalmente, el tercer dato de desigualdad que se observó es que el Parque La Carolina es un espacio donde se reconoce de manera clara la división sexual del trabajo. Se identificó un gran número de mujeres dedicadas al cuidado de los niños y niñas y a la preparación y venta comida, mientras que los hombres por lo general se encuentran haciendo uso de los espacios deportivos, disfrutando del deporte recreativo con sus amigos.

Cuando las mujeres no se muestran haciendo o practicando actividades asignadas a los hombres como los deportes, se refuerza la idea de que estas actividades no son aptas ni atractivas para ellas, por este motivo es urgente la visibilización de mujeres de todas las edades, condición física y raza haciendo deporte en el espacio público.

La ocupación del espacio público por medio de los deportes, en especial de los deportes colectivos contribuye a la construcción de redes:

Gracias a los deportes, las mujeres y las niñas pueden disponer de lugares seguros para reunirse, establecer nuevas redes interpersonales, desarrollar un sentido de identidad y acceder a nuevas oportunidades, lo que muchas veces les permitirá involucrarse más en la vida comunitaria. (Puri, 2017)

Pero la realidad más cercana es que las mujeres hacen actividades físico-deportivas a puerta cerrada, en sus casas, en gimnasio o polideportivos, esto no solo tiene que ver con que la gran mayoría de mujeres practican disciplinas deportivas individuales, también es porque el espacio público no es seguro para ellas, ya que se ven afectadas por el acoso callejero, lo que cambia la forma de habitar el mundo de las mujeres.

3.3 Impactos del desarrollo de la competencia motriz y sus limitaciones en mujeres y niñas.

La actividad físico-deportiva es igual de potente en la emancipación de las mujeres desde la infancia. Porque el empoderamiento empieza por el propio cuerpo. El desarrollo las capacidades del movimiento (coordinación, equilibrio, esquema corporal, estructuración espacio temporal, fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad, agilidad) que se consigue a través de la actividad física, sobre todo de los deportes de equipo te lleva al conocimiento y control del propio cuerpo. El control del propio cuerpo no es total sin la capacitación motriz (Fontecha 2017).

Se han edificado fuertes barreras para que las mujeres sigan percibiendo un cuerpo inútil, en ese gestionar el propio cuerpo, nos hemos olvidado de un aspecto del conocimiento y control corporal: el desarrollo de la motricidad como parte del desarrollo integral de las mujeres. Nos hemos olvidado del cuerpo de mujer hábil motrizmente, del cuerpo en movimiento para el ocio y para el placer.

El conocimiento y control del propio cuerpo, el trabajo en equipo, el liderazgo, la resolución de conflictos, la toma de decisiones y el desarrollo de inteligencia emocional son algunas de las competencias que el deporte fomenta en los y las deportistas. Estas competencias que se obtienen de la práctica deportiva hacen que las personas respondan de mejor manera en diferentes áreas de su vida como el campo laboral, escolar y familiar.

3.3.1 Incidencia de la socialización en el deporte en la autonomía de niñas y mujeres

La actividad física regular y el juego son fundamentales para el desarrollo físico, mental, psicológico y social. El deporte y la educación física enseñan valores esenciales y destrezas de vida incluyendo la confianza en sí mismo, el trabajo en equipo, la comunicación, la inclusión, la disciplina, el respeto y el juego limpio. “El deporte te ayuda a construir una mejor sociedad, en general el deporte es la base para construir una sociedad más saludable, una sociedad más equitativa, más educada” (CM26, entrevista 2021).

A nivel motriz el deporte, la actividad y la educación física desempeñan un papel importante en el desarrollo de la competencia motriz al mejorar la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y el control. El control que una persona que practica un deporte experimenta sobre su propio cuerpo es especialmente valioso para las niñas y las mujeres adultas. (ONU 2005)

Yo era muy fuerte para ser mujer, entonces eso marcó totalmente una diferencia, creo que era impactante. Sí, hoy creo que me ha dado mucha más confianza en mí físicamente, en no sentirme tan vulnerable físicamente. En una situación de peligro yo sabía que físicamente podía ganar (ZB30, entrevista 2021).

Se nota una mujer que ha sido entrenada desde la forma de caminar, desplazarse, correr, saltar de descargar cosas, es una mujer que tiene un plus ante la que no ha hecho (GD19, entrevista 2021).

Como se demuestra, la competencia motriz adquirida gracias a la socialización de las niñas y mujeres en el deporte es de gran impacto para su autonomía física, aportando autoconciencia sobre su capacidad motriz como una herramienta que mejora su calidad de vida y les ayuda a vivir con menos miedo y más preparadas ante cualquier situación vital.

El desarrollo de la competencia motriz a través del deporte viene acompañado de otros beneficios, habilidades y valores que son especialmente importantes para las niñas, dado que

ellas cuentan con menos oportunidades que los niños para relacionarse socialmente fuera de sus hogares y más allá de las redes familiares. Mediante el deporte, las niñas cuentan con la oportunidad de ser líderes y de mejorar su confianza y autoestima (ONU 2005).

En el deporte hay disciplina, entrega, resiliencia y trabajo en equipo, esfuerzo, que son cosas que te van a ayudar en todo y casi siempre ves que la persona que es buena en el deporte también en general es buena en casa, es bueno en el estudio (UE22, entrevista 2021).

El deporte me ha dado la fuerza para que cualquier cosa y cualquier situación que una tenga, no solo en el deporte puedes salir adelante. Yo creo que por eso digo que el deporte es algo que a mí me ha formado el carácter y si de aquí a mañana llega a pasar algo una va a tener esa fuerza y esas ganas de coger y vencer esos problemas (JN27, entrevista 2021).

En el deporte yo creo que el beneficio primero que todo es la salud mejora nuestra salud y el otro beneficio sería la inclusión, como vivimos en un mundo machista sinceramente te lo digo las chicas cuando practican este deporte se sienten personas autosuficientes, como que estás tú contra eso, entonces yo creo que eso a las chicas como que les da una fuerza muy poderosa (OR21, entrevista 2021).

En el deporte aprendí muchísimo de lo que soy, aprendí a ser responsable, organizada, a trabajar en equipo, la resiliencia; no sé tal vez lo pude haber aprendido afuera de la gimnasia, pero en mi caso yo lo aprendí ahí (ZB30, entrevista 2021).

Cada vez son más las mujeres en el deporte, que con su destreza física y fuerza emocional destruyen estereotipos de género y nos enseñan que el límite no es motriz, es social. Nos muestran un cuerpo de mujer hábil, funcional, autónomo.

Cuando iba a las competencias a los campeonatos mundiales y a los campeonatos Panamericanos y ganaba en el colegio todos los chicos y los jóvenes veían ese esfuerzo, ese trabajo que yo hice ahí, ya era algo de admirar, ahí ya no me decían que me iba a quedar pequeña o que se me iba a hacer el cuerpo feo, sino que ya me miraban como un referente para ellos motivarse a hacer algún deporte (JN27, entrevista 2021).

Toda esta habilidad motriz que para mí es súper normal para la demás gente es impresionante (ZB30, entrevista 2021).

Las niñas en nuestro deporte en el tema de fuerza y de algunos tipos de ejercicio, a veces son mucho más fuertes que los hombres y esto genera que los niños como que entiendan un poco sobre el tema del género, como que ella es mujer y es mucho más fuerte. En la actualidad hay

muchas mujeres que escalan mucho más fuerte que algunos hombres y eso es el cambio. Esas son las chicas que tienen claro el tema deportivo y ellas saben que los hombres y las mujeres son iguales o sea que pueden tener el mismo desarrollo y rendimiento deportivo (OR21, entrevista 2021).

El movimiento nos hace libres, cuando las mujeres y las niñas se mueven, resisten la pasividad asignada, resisten la quietud impuesta y deciden sobre sus cuerpos, moverse es una decisión fundamental que las hace menos dependientes. Cuando las mujeres y niñas pueden tomar las decisiones más fundamentales acerca de su cuerpo, no solo ganan en términos de autonomía, sino también de salud, educación, ingresos y seguridad. Todo ello da lugar a un mundo más justo, favorece el bienestar humano y, por consiguiente, nos beneficia a todos (UNFPA 2021, 4).

El deporte me ha dado independencia, completamente. Yo cuando tenía 17 años ya era completamente independiente, yo solita me mantenía y ayudaba también en mi casa, aportaba en mi casa, si me ha hecho una persona independiente (JN27, entrevista 2021).

Sí en el deporte aprendes muy joven lo que ya mucha gente aprende ya a los 40 años entonces sí creo que si es una buena ventaja para las niñas y obviamente sin abuso o sea de verdad tenerte en el deporte para que madures, para que crezcas. La gente me dice eres súper madura para tu edad sí claro es que yo hice deporte, yo puedo ser independiente y no necesito de nadie (ZB30, entrevista 2021).

“La autonomía de las mujeres precisa de la autogestión de su cuerpo, lo más personal e intransferible. Pero, para lograr esa autonomía, no basta con tener el control de los aspectos corporales relacionados con la libertad reproductiva y sexual” (Fontecha 2016, 64). En esta lucha por la soberanía del propio cuerpo, las mujeres deben incluir el desarrollo de la destreza motriz, el conocimiento y control de la maquina corporal, control que se relaciona con el control que tiene en otros ámbitos de su vida. “Yo creo que el deporte nos puede quitar la vulnerabilidad de mujeres, nos motiva a decir yo también puedo, yo también soy fuerte, yo también puedo vivir sola, yo también puedo trabajar, puedo ser responsable, me puedo realizar” (ZB30, entrevista 2021).

El acceso al deporte y a una educación física de calidad, incluyente y equitativa es un derecho de todas las personas, la garantía de este derecho exige un cambio estructural a nivel macro, siendo el responsable el Estado y a nivel micro la familia. No se ha valorado el juego motriz, la actividad física, el deporte, el gusto por el enfrentamiento lúdico y las relaciones

personales, como elementos que residen en el cuerpo en movimiento, y privar a las niñas y mujeres de esta experiencia constituye un perjuicio de la propia identidad y autonomía personales.

El deporte puede ser una manera de subsistir si le damos el valor que se merece. Hay muchos deportistas que literalmente se dedicaban a competir toda su vida y así mantienen a su familia y es una oportunidad que a las mujeres no nos han dado. Todos nos merecemos esa oportunidad, pero con todo el apoyo, no solo los hombres, también las mujeres (ZB30, entrevista 2021).

Conclusiones

La sociedad ecuatoriana no tiene cultura deportiva lo que incide de dos maneras, primero hace que la materia y los programas de educación física en el sistema educativo no tengan la relevancia que merecen. Segundo, existe menos inversión y diversificación del deporte.

Para que las niñas accedan a una educación física de calidad dicha materia debe ser impartida bajo un principio de equidad, las niñas deben tener las mismas oportunidades de desarrollar su competencia motriz.

El desarrollo de la competencia motriz es indispensable para la autonomía de las mujeres. Un cuerpo hábil motrizmente es un cuerpo menos dependiente, con capacidad para moverse libremente y de responder a cualquier situación vital.

Las niñas y mujeres socializadas en el deporte cuentan con habilidades físicas, sociales y recursos emocionales de gran valor que favorecen su desarrollo en varios ámbitos de su vida como el académico, laboral y familiar.

El desarrollo de la competencia motriz, las habilidades sociales y los recursos emocionales que provee la práctica deportiva, son características que facilitan la consecución de las autonomías.

En el diseño urbano prevalecen los espacios deportivos orientados a la práctica de deportes colectivos, en especial el fútbol, básquet y vóley, deportes que en su mayoría se perciben como practicados por hombres a consecuencia de la desigualdad en el uso de estos espacios que invisibiliza la actividad deportiva de las mujeres.

El acoso callejero, la inseguridad, la falta de reconocimiento social de las mujeres deportistas, en especial en deportes colectivos genera que haya menos mujeres en el espacio público haciendo deporte.

La división sexual de trabajo repercute en la actividad físico-deportiva de las mujeres. Por un lado, ellas tienen menos tiempo disponible a causa a sobrecarga de trabajo y por otro lado, las mujeres continúan realizando el trabajo de cuidado de los niños y niñas en los espacios recreativos y de ocio, mientras los hombres realizan actividad física y deporte.

Es urgente implementar el enfoque de género en el deporte, las instituciones deportivas deben transversalizar el enfoque de género en su quehacer, sea este formar, entrenar, educar,

comunicar, gestionar. La visión androcéntrica del deporte debe acabar para permitir avanzar al alto rendimiento a las deportistas en condiciones dignas.

La protección debe ser uno de los pilares fundamentales de las entidades deportivas. Los y las deportistas necesitan que los escenarios deportivos sean espacios seguros libres de cualquier tipo de violencia.

La estructura del deporte que rige en las instituciones deportivas formativas con proyección al alto rendimiento deportivo debe cambiar y adaptarse a la filosofía de alto rendimiento que permite atender necesidades de base que fortalezcan y permitan verdaderos procesos deportivos a las y los atletas.

Implementar el enfoque de género en el deporte va a permitir diseñar programas especializados en temáticas sensibles que afectan la vida y el proyecto deportivo de las deportistas como programas de prevención de embarazo adolescente, prevención y respuesta de violencia basada en género, carrera dual, promoción del deporte y la actividad física en niñas y mujeres.

Es necesario voluntad política para que el deporte en todos sus niveles y la educación física sean parte de la agenda pública. El deporte necesita investigación, inversión, políticas de igualdad y salud mental.

Se requiere de políticas públicas que le den la justa importancia al deporte practicado por mujeres. Proponer políticas que regulen el uso de los escenarios deportivos en la urbe, que garanticen que los medios de comunicación transmitan información de la actividad deportiva de las atletas, que aseguren la igualdad en la adjudicación de los recursos materiales, económicos y humanos tanto al deporte practicado por mujeres como el de hombres.

El Proyecto de Ley Orgánica de Educación Física, Deporte y Recreación es una propuesta incompleta que no refleja las necesidades de protección de las y los deportistas. Es un proyecto sin enfoque de género.

Existe un desconocimiento en temas de género, equidad, igualdad en las instituciones deportivas, que impide ver la realidad de las deportistas, el trabajo doble, la violencia, la falta de protección hacia ellas y hacia una población vulnerable como lo son los niños, niñas y adolescentes.

Las instituciones deportivas formativas con proyección al alto rendimiento carecen de un compromiso social que es el de promover la actividad física y el deporte en la sociedad. Es

claro que una sociedad sin cultura deportiva es una sociedad más proclive a enfermedades, con menos sentido de comunidad, que promete menos deportistas a pequeño, mediano y largo plazo.

Es fundamental que en términos de prevención e intervención se hable comunidad deportiva. No se puede dejar de lado a la familia, menos a los y las deportistas en temas tan relevantes como la educación sexual, la prevención de violencia basada en género, el cuidado de la salud mental. El saber tiene que ser popular, porque si solo se comparte información con un grupo selecto como el equipo técnico, entonces este saber se vuelve poder.

Es hora de que los movimientos feministas pongan la lupa sobre la competencia motriz, que debe ser defendida y exigida como un derecho, porque incide en la calidad de vida de las mujeres y niñas. Se debe considerar el desarrollo de la competencia motriz como parte fundamental en la consecución de la autonomía física.

Lista de referencias

- Anaya, Clemencia. 2013. "Olimpismo, valores y educación". 17 de marzo.
<https://www.olimpismo.org/olimpismo-valores-y-educacion/>
- Anderssen, Norman, Wold, Bentel, y Torsheim, Torbjorn. 2006. "¿Se transmiten los hábitos de salud de los padres a sus hijos? Un estudio longitudinal de ocho años de actividad física en adolescentes y sus padres". *Revista de la Adolescencia*, 29 (4): 513–524. Acceso el 21 de agosto del 2021. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.05.011>
- Arango, Yolanda. 2013. Autocuidado, Género y Desarrollo Humano: hacia una dimensión ética de la salud de las mujeres. *Repositorio Universidad Nacional de Colombia*. Acceso el 2 de noviembre del 2021.
<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/53615/autocuidadogeneroydesarrollo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Avena, Alexandra. 2017. "Igualdad de género en el Movimiento Olímpico: no es una pregunta simple, no es una respuesta simple. *Revista de Filosofía de Deporte*. 44 (3): 329-341. Acceso el 12 de agosto del 2021.
<https://doi.org/10.1080/00948705.2017.1359616>
- BBC News Mundo*. 2021. "Simon Biles explica por qué se retiró de a final de gimnasia por equipos en Tokyo 2020: "Ya no confío tanto en mí misma"". 27 de julio. Acceso el 12 de agosto del 2021. <https://www.bbc.com/mundo/deportes-57990411>
- Blández, Julia., Fernández, Emilia y Sierra, Miguel. 2007. "Estereotipos de género, actividad física y escuela: la perspectiva del alumnado". *Profesorado. Revista de Currículum y Formación del profesorado*, 11(2): 18. Acceso 29 de agosto del 2021.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/profesorado/article/view/42445>
- Brake, Deborah. 2010. *Entrar en el juego: Título IX y la revolución deportiva femenina*. New York: University Press.
- Brockes, Emma. 2019. "Simone Biles: voy a terapia porque a veces no quería pisar el gimnasio". *The Guardian*. 16 de marzo. Acceso el 12 de agosto del 2021.
<https://www.theguardian.com/sport/2019/mar/16/simone-biles-therapy-times-didnt-want-set-foot-gym>

Comisión Económica para América Latina. “Autonomía económica”. Acceso el 23 de enero del 2022. <https://oig.cepal.org/es/autonomias/autonomia-economica>

Comité Olímpico Internacional. 2020. “La protección de los atletas ante el acoso y el abuso en el deporte”. Acceso el 18 de enero del 2022.

https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Promote-Olympism/Women-And-Sport/Boxes%20CTA/IOC_Safeguarding_Toolkit_SPA_Screen_Full.pdf

Comité Olímpico Internacional. 2004. “Carta Olímpica”. Acceso el 7 de agosto del 2021

<https://www.um.es/documents/933331/0/CartaOlimpica.pdf/8c3b36b2-11a2-4a77-876a-41ae33c4a02b>

De Frantz, Anita. 2013. “Eliminar y prevenir la violencia contra mujeres y niñas a través del deporte”. *Comité Olímpico Internacional*. Acceso 28 de diciembre del 2021.

<https://www.olympic.org/news/eliminating-and-preventing-violence-against-women-and-girls-through-sport>

Duncan, Susana. 1993. “The role of cognitive appraisal and friendship provisions in adolescents affect and motivation toward activity in physical education”. *Research Quarterly for exercise and sport*, 64 (3): 314-323. Acceso 22 de Agosto del 2021.

<https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10608816>

El Comercio. 2016. “Río 2016 tendrá la mayor participación femenina”. 30 de abril.

<https://www.elcomercio.com/deportes/rio2016-atletas-mujeres-ecuador-juegosolimpicos.html>

El Telégrafo. 2020. “El deporte sin reglas de género”. 28 de junio. Acceso el 31 de agosto del 2021.

<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/otros-deportes/1/deporte-reglas-genero>

El Telégrafo. 2016.” Ecuador sube a 15 el récord de mujeres en su nómina”, 13 de julio.

<https://www2.eltelegrafo.com.ec/noticias/juegos-rio-2016/1/ecuador-sube-a-15-el-record-de-mujeres-en-su-nomina>

Escartí, A. 1994. “El género en la familia”. En *Psicosociología de la familia*, editado por Gonzalo Musitu y Pat Allatt, 187-204. Valencia: Albatros.

- Federación Internacional de Balonmano*. 2014. Reglas de Juego. Acceso el 19 de agosto del 2021. <https://fecobalcr.files.wordpress.com/2018/01/reglas-balonmano-de-playa.pdf>
- Fontecha, Matilde. 2012. “Cuerpo de Mujer”. En Magdalena, Suarez. *Género y mujer desde una perspectiva multidisciplinar*. Madrid: Fundamentos.
- Fontecha, Fontecha. 2016. “Mujer y competencia motriz”. *El deporte se instala en las cavernas de la igualdad*. Sevilla: Editorial Benilde.
- Fox, Kenneth. (1988). “The psychological dimension in physical education”. *British journal of physical education*, 19 (1): 34-38.
- Gallahue, David, John Ozmun, y Jackie Goodway. 2011. *Understanding Motor Development: Infants, children, adolescents, adults*. New York: McGraw-Hill
- García, Carlos. 2004. *Hacerse hombres, hacerse mujeres*. Bogotá: Siglo del Hombre Editores.
- García, Manuel. 1993. “Tiempo libre y Actividades Deportivas de la Juventud en España”. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- García, María. 2002. *El proceso de enfermería y el modelo de virginia Hendersson*. México: Editorial el Progreso S.A. Acceso el 18 de septiembre del 2021. https://books.google.com.ec/books?id=rH2WwSgmrAEC&pg=PA316&lpg=PA316&dq=Tiene+que+ver+con+la+habilidad+de+un+individuo+para+dedicarse+a+actividades+estimativas+y+de+producci%C3%B3n+esenciales+para+el+autocuidado.&source=bl&ots=g3VXwzx-1k&sig=ACfU3U3JhtQlrkNZH6d9MM92mwUR43UEig&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwIj_pvz1fzzAhU1QjABHWdBDP0Q6AF6BAgLEAM#v=onepage&q=Tiene%20que%20ver%20con%20la%20habilidad%20de%20un%20individuo%20para%20dedicarse%20a%20actividades%20estimativas%20y%20de%20producci%C3%B3n%20esenciales%20para%20el%20autocuidado.&f=false
- García Prince, Evangelina. 2008. Políticas de Igualdad, Equidad y Gender Mainstreaming. ¿De qué estamos hablando? Marco conceptual. PNUD, San Salvador. (17- 39).
- Greendorfer, Susan, y Lewko, Juan. 1978. “Papel de los miembros de la familia en la socialización deportiva de los niños”. *Research Quarterly*, 49 (2): 146-152. Acceso el 21 de agosto del 2021. <https://doi.org/10.1080/10671315.1978.10615519>

- Grupo de Trabajo Internacional sobre la Mujer y el Deporte*. 2014. La Declaración de Brighton plus Helsinki. Acceso el 13 de agosto del 2021.
<https://iwgwomenandsport.org/wp-content/uploads/2019/03/Brighton-plus-Helsinki-2014-Declaration-on-Women-and-Sport.pdf>
- Hernández, José. 2014. “La competencia motriz como competencia clave”. En Seminario *Interuniversitario métodos, técnicas y análisis matemático-aplicados a la investigación científica en el ámbito de la educación física y el deporte: Estado actual y perspectivas de futuro*:
https://www.researchgate.net/publication/284712394_La_competencia_motriz_como_competencia_clave
- Horcajo, Martín. 2006. “Contribución del feminismo de la diferencia sexual a los análisis de género en el deporte”. *Revista Internacional Sociología*, 64(44): 111-131. Acceso el 28 de agosto del 2021. <https://doi.org/10.3989/ris.2006.i44.30>
- Jiménez, Roberto. 2015. La mujer en los Juegos Olímpicos de la Antigüedad. En Docudeporte:
<https://www.docudeporte.es/la-mujer-en-los-juegos-olimpicos-de-la-antigüedad/>
- Kenyon, Gerald y McPherson, Barry. 1973. “Involucrarse en la actividad física y el deporte: un proceso de socialización”. En *Actividad física: Crecimiento y desarrollo humano*, editado por Lawrence Rarick, 303-332. Acceso el 21 de agosto del 2021.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-581550-5.50017-9>
- Lacan, Jacques. 2005. *Seminario V: Formaciones del inconsciente*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Lagarde, Marcela. 2012. *El feminismo en mi vida: Hitos, claves y topías*. Ciudad de México: Instituto de Mujer.
- Ley Orgánica de Educación Intercultural. Registro Oficial N°417 del 31 de marzo del 2011. Acceso el 7 de agosto del 2021. <https://www.evaluacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/06/Anexo-b.-LOEI.pdf>
- Ley de Deporte, Educación Física y Recreación. Registro Oficial Suplemento 255 del 11 de agosto del 2010. Última modificación: el 20 de febrero del 2015. Acceso el 7 de agosto del 2021. <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

- Lewko, Juan y Greendorfer, Susan. 1988. "Family influences in sport socialization of children and adolescents". *Children in Sport* 3: 287-300
- Macías, Victoria. 1999. "Estereotipos y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes". Tesis para Doctorado en Universidad de Granada. <http://hera.ugr.es/tesisugr/15755368.pdf>
- Martens, Rainer. 1978. *Joy and sadness in children's sports*. Champaign: Human Kinetics.
- McPherson, Barry y Brown, B. 1988. "The structure, processes, and consequences of sport for children". *Children in Sport. Human Kinetics*: 265-286
- Musito Gonzalo, Román, José. y Gracia, Enrique. 1988. *Familia y educación. Prácticas educativas de los padres y socialización de los hijos*. Barcelona: Labor.
- Naciones Unidas. 1979. "Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer". Acceso el 14 de agosto del 2021 <https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/cedaw.aspx>
- Naciones Unidas. 2003. "El deporte como medio de promover la educación, la salud, el desarrollo y la paz". Acceso el 7 de agosto del 2021 https://www.un.org/sport/sites/www.un.org.sport/files/documents/pdfs/Resolutions/A_RES_58_5/2003-11-03_A-RES-58-5_ES.pdf
- Naciones Unidas. 2005. "Año internacional del Deporte y la Educación Física". Acceso el 23 de enero del 2022. <https://www.un.org/es/events/pastevents/sport2005/>
- Naciones Unidas. 2007. "Mujer, igualdad de géneros y deporte. La mujer en el 2000 y después". Acceso el 14 de agosto del 2021 https://www.un.org/womenwatch/daw/public/Women_and_Sport_Spanish-web.pdf
- Naciones Unidas. 2010. Conclusiones convenidas de la Comisión de la Convención Jurídica y Social de la Mujer sobre las esferas de especial preocupación de la Plataforma de Acción de Beijín. Acceso el 13 de agosto del 2021. <https://www.un.org/womenwatch/daw/public/agreedconclusions/Agreed-Conclusions-Spanish.pdf>
- Naciones Unidas. 2015. "Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible". *Asamblea General ONU*: 1-40. Acceso el 13 de agosto del 2021. https://unctad.org/system/files/official-document/ares70d1_es.pdf

- ONU Mujeres. 2016. “Anotar puntos para la igualdad de género a través del deporte”, septiembre 6. Acceso el 26 de enero del 2022. <https://lac.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2016/09/anotar-puntos-para-la-igualdad>
- ONU Mujeres. 2020. Visualizar los datos: la representación de las mujeres en la sociedad. Acceso el 13 de agosto del 2021. <https://lac.unwomen.org/es/digiteca/multimedia/2020/infographic-visualizing-the-data-womens-representation>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura. “Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz”, abril 6. Acceso el 22 de enero del 2022. <https://es.unesco.org/commemorations/sportpeaceday>
- Organización de los Estados Americanos. 1994. Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Belém do Pará).
- Organización Mundial de la Salud. 2018. “Salud mental: fortalecer nuestra respuesta”, marzo 30. Acceso el 22 de enero del 2022. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. 2013. “Comprender y abordar la violencia contra las mujeres”. Acceso el 20 de agosto del 2021. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98821/WHO_RHR_12.37_spa.pdf;sequence=1
- Pateti, Yesenia. 2007. “Escuela y corporeidad femenina: la cuestión del género en el desarrollo motor de la mujer”. *Revista Digital Scielo*. 11 (38):1-7. Acceso el 17 de julio del 2021 http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102007000300011
- Pelegrín, Antonia, León, Josefa, Ortega, Enrique y Garcés Enrique. 2012. “Programa para el desarrollo de actitudes de igualdad de género en clases de educación física en escolares”. *Educación XXI*, 15(2): 271-292. Acceso el 9 de agosto del 2021. [doi:10.5944/educxx1.15.2.142](https://doi.org/10.5944/educxx1.15.2.142)
- Pérez-Rivases, Andrea., Torregrosa, Miquel, Pallarés, Susana, Viladrich, Carmen y Regüela, Susana. 2017. “Seguimiento de la transición a la universidad en mujeres deportistas de alto rendimiento”. *Revista de Psicología del Deporte*. 26(3): 102-107. Acceso el 24 de enero del 2022. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152046019.pdf>

- Ramírez, Gonzalo y Carmen Rodríguez. 2009. “Alicie Millat y la mujer en los Juegos Olímpicos”. Ponencia presentada en Congreso Nacional de Ciencias del Deporte de Pontevedra. Sevilla, 18 de abril. https://www.researchgate.net/profile/Carmen-Rodriguez-Fernandez/publication/311412848_Alice_Milliat_y_la_Mujer_en_los_Juegos_Olimpicos/links/5844ea2508aeda696819177e/Alice-Milliat-y-la-Mujer-en-los-Juegos-Olimpicos.pdf
- Risquez, Fernando 1997. *Aproximación a la feminidad*. Caracas: Monte Ávila Editores.
- Ruis, Johan. 1995. *Formación de jóvenes deportistas*. Madrid: Ediciones Pedagógicas.
- Ruiz, Luis. 1987. *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos Editorial.
- Ruiz, Luis. 1995. *Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física escolar*. Madrid: Gymnos.
- Rodolfo, Ricardo. 2001. *El niño y el significante*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Salcedo, Mercedes. 1993. *Participación femenina en el Deporte*. Vasco: EMAKUNDE
- Scraton, Sheila. 1995. *La Educación Física de las niñas: un enfoque feminista*. Madrid: Morata.
- Seagoe, May. 1970. “An instrument for the analysis of children's play as an index of degree of socialization”. *Journal of School Psychology*, 8 (2): 139-144. Acceso 22 de agosto del 2021. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(70\)90033-6](https://doi.org/10.1016/0022-4405(70)90033-6)
- Sesé, José. 2008. “Los Juegos Olímpicos de la Antigüedad”. *Revista Digital Cultura, Ciencia y Deporte*. 3 (9). 201-211. Acceso el 12 de agosto del 2021. <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163017542008.pdf>
- Sichra, Inge, comp. 2004. *Género, etnicidad y educación en América Latina*. Madrid: Ediciones Morata. Acceso 2 de noviembre de 2021. <https://books.google.com.ec/books?id=bXqTDgii7LAC&pg=RA1-PA101&lpg=RA1-PA101&dq=peque%C3%B1as+diferencias+biológicas+se+convierten+en+enormes+diferencias+físicas+que,+a+su+vez,+se+transforman+en+prácticas+de+poder+social,+político+e+ideológico+biológico+E2%80%A6+en+principio,+las+mujeres+son+débiles;+la+debilidad+se+transforma+en+vulnerabilidad,+y+la+vulnerabilidad+abre+la+vulnerabilidad+para+la+intimidación>

n+y+la+explotaci%C3%B3n.+Es+dif%C3%ADcil+exagerar+la+escala+y+la+longevidad+de+la+opresi%C3%B3n+establecida&source=bl&ots=XcmGEVMvzJ&sig=ACfU3U1wwrN16f45hO6tnP_AOnH2srfNwg&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiG8Pe1r4_2AhUXQjABHenMBxIQ6AF6BAgCEAM#v=onepage&q&f=false

Urrutia, Saioa. 2014. “La Competencia Motriz en el alumnado de la ESO y su relación con aspectos psicosociales”. Tesis para Doctorado en Universidad del País Vasco. Donostia-San Sebastián.

Wade, Michael y Whiting. 1986. *Motor development: Aspects of control and coordination*. Amsterdam: Martinus Nijhoff.

Yolanda, Arango. 2007. “Autocuidado, género y desarrollo humano: hacia una dimensión ética de la salud de las mujeres”. Ponencia presentada en el XVI Congreso Mundial de Sexualidad, «Sexualidad y Desarrollo Humano: Del Discurso a la Acción». La Habana, 14 de marzo.